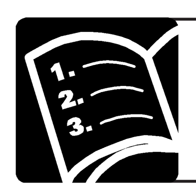
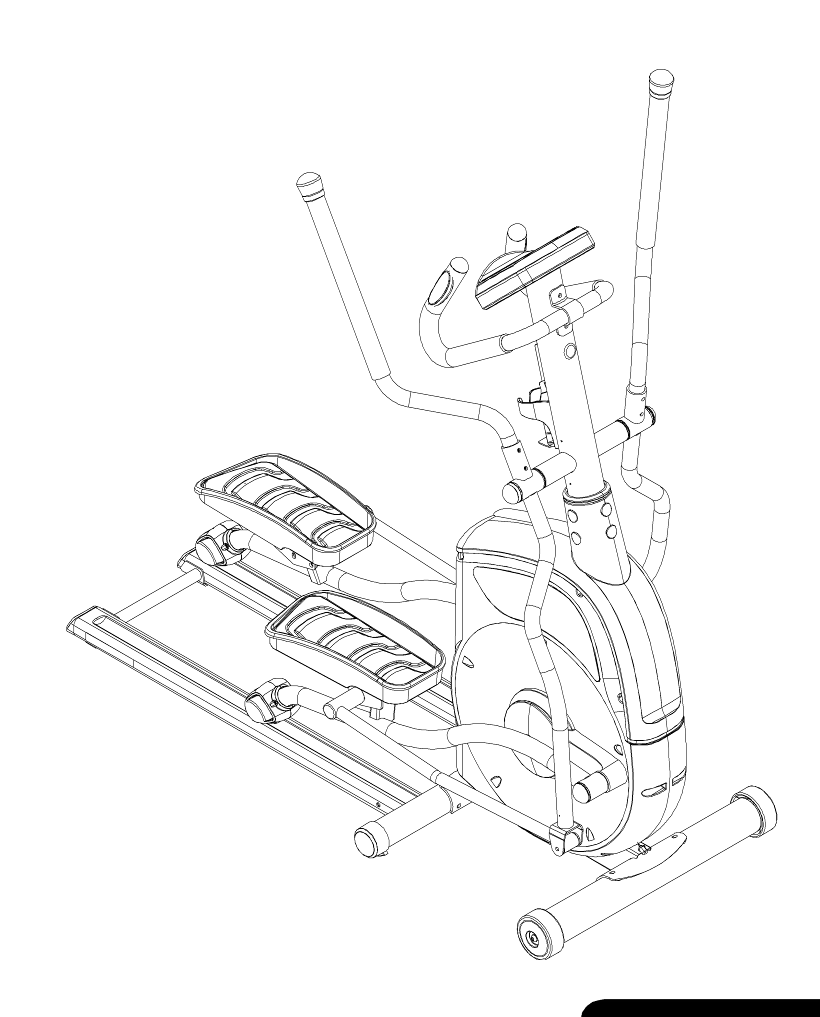
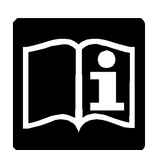


E514 Elíptica



Manual de montaje y del propietario





Español Americano Latino

Nautilus® Bowflex® Schwinn® Fitness StairMaster ® Universal®

003–3307–101509B

Contenido

Antes del ensamblaje

Seleccione el área donde va a instalar y hacer funcionar la máquina. Para una operación segura, la ubicación debe estar en una superficie resistente y nivelada. Disponga de un área de entrenamiento de mínimo 74" x 130" (190 cm x 330 cm).

Siga las siguientes instrucciones básicas cuando ensamble su máquina:

1. Lea y aprenda las "Instrucciones de seguridad importantes" antes de ensamblar.
2. Reúna las piezas necesarias para cada paso del ensamblado.
3. Con las llaves recomendadas, apriete los pernos y tuercas hacia la derecha (en dirección de las manecillas del reloj) y hacia la izquierda (contra la dirección de las manecillas del reloj), salvo que se instruya otra cosa.
4. Al unir 2 piezas, levante suavemente y mire a través de los orificios de los pernos con el fin insertar el perno a través de los orificios.
5. El ensamblaje requiere 2 personas.

Note: Algunos ejes contienen aceite. Tome la debida precaución para evitar manchar la ropa o la alfombra.

Información de patente Este producto puede estar cubierto por patentes estadounidenses y extranjeras y por patentes pendientes.

Instrucciones importantes sobre seguridad



Este icono indica una situación potencialmente peligrosa que, si no se evita, podría producir lesiones graves o la muerte.

Obedezca las siguientes advertencias:

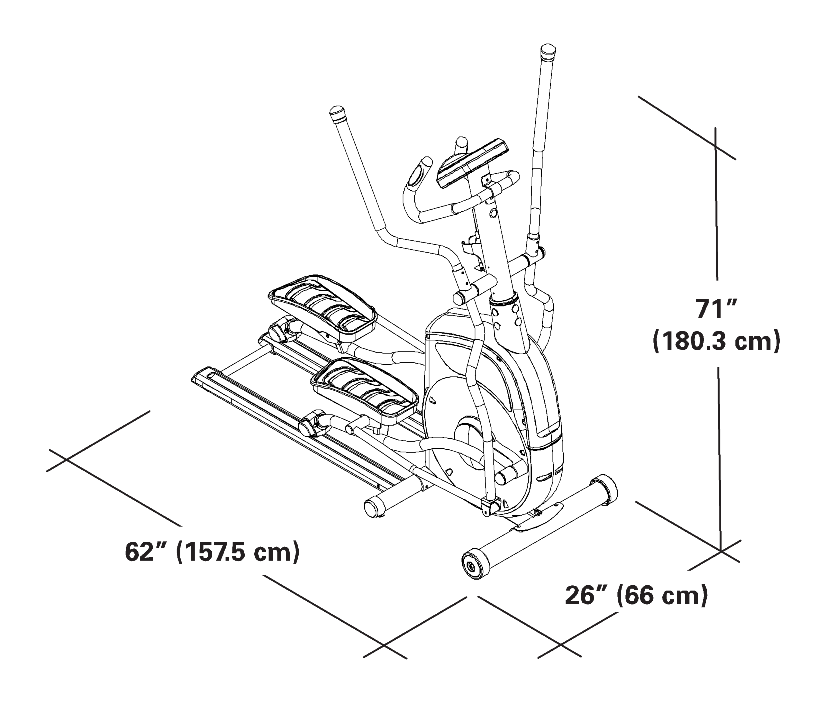


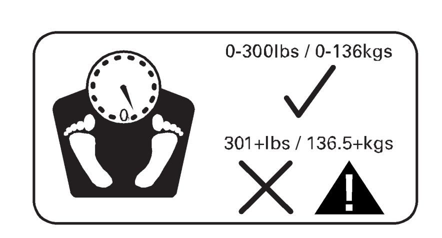
Lea y comprenda todas las advertencias sobre esta máquina.

Lea cuidadosamente y comprenda el Manual de ensamblaje.

- Procure que los mirones y niños estén siempre alejados del producto que está ensamblando.
- No conecte el suministro de alimentación a la máquina hasta que se le indique hacerlo.
- No ensamble esta máquina en un espacio al aire libre o en un lugar mojado o húmedo.
- Asegúrese de realizar el ensamblaje en un área de trabajo adecuada, alejada de los transeúntes y mirones.
- Algunos componentes de la máquina pueden ser pesados o delicados. Solicite la ayuda de otra persona para realizar los pasos de ensamblaje de estas piezas. No haga por sí solo los pasos que implican levantar objetos pesados o hacer movimientos complejos.
- Coloque esta máquina sobre una superficie horizontal sólida y nivelada.
- No intente cambiar el diseño ni la funcionalidad de esta máquina. Si lo hace, podría poner en riesgo la seguridad de ésta e invalidar la garantía.
- Si necesita reemplazar piezas, use sólo las piezas de repuesto y herrajes originales de Nautilus®. Si no se usan las piezas de repuesto originales se pueden provocar riesgos para los usuarios, impedir que la máquina funcione correctamente o invalidar la garantía.
- No use ni ponga la máquina en servicio hasta que esté completamente armada y haya sido revisada para comprobar su correcto funcionamiento, según lo indicado en el Manual del usuario.
- Lea y comprenda todo el Manual del usuario que se suministra con esta máquina antes de usarlo. Conserve el Manual del usuario y los Manuales de ensamblaje para futuras consultas.
- Ejecute todos los pasos de ensamblaje en la secuencia indicada. El ensamblaje incorrecto puede producir lesiones.

Especificaciones





Requerimientos de energía

Voltaje de operación	9VCA
Corriente operativa	1500mA

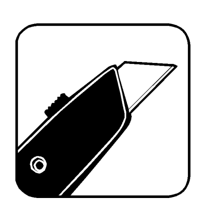
Aprobaciones regulatorias

Adaptador de energía de CA: UL listado, CSA certificado (o equivalente), entrada de 120V60Hz clasificada, 9VCA, salida de 1500mA. Clase 2 o LPS.

Herramientas



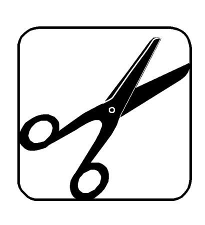
6 mm (incluido)



(recomendado)

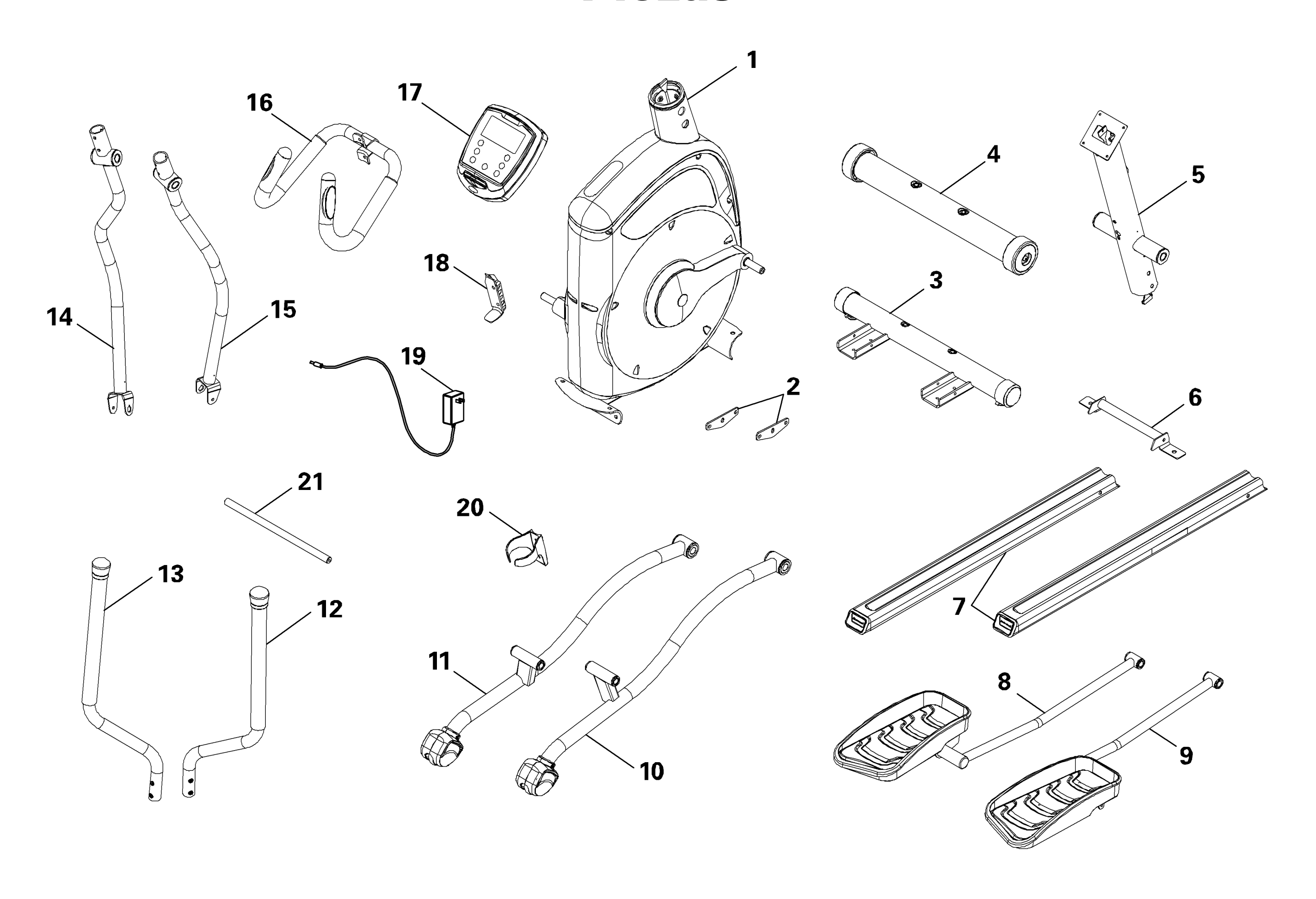


(incluido)



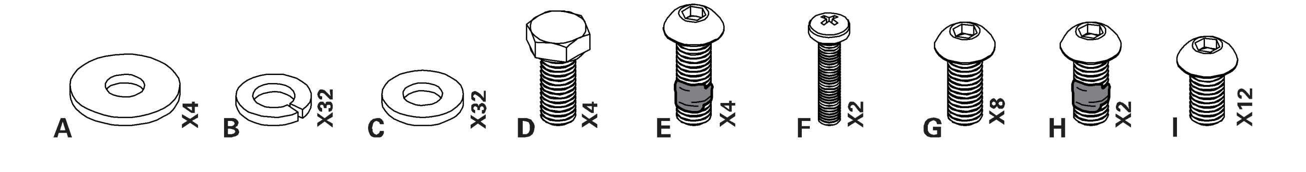
(recomendado)

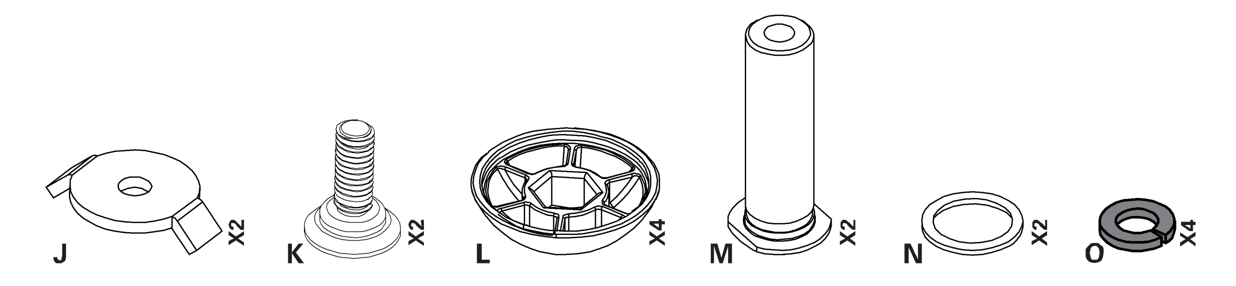
Piezas

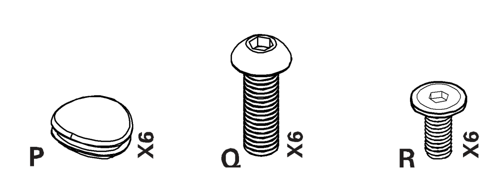


Elemento	Cant	Descripción	Elemento	Cant	Descripción
1	1	Armazón	13	1	Brazo del manubrio superior izquierdo
2	2	Placa de montaje del pie	14	1	Brazo del manubrio inferior izquierdo
3	1	Estabilizador posterior	15	1	Brazo del manubrio inferior derecho
4	1	Estabilizador delantero	16	1	Manubrio estático
5	1	Mástil de la consola	17	1	Consola
6	1	Asa de transporte	18	1	Cubierta del mástil
7	2	Riel para correr	19	1	Cable de alimentación
8	1	Pie derecho	20	1	Cubierta del mástil
9	1	Pie izquierdo	21	1	Varilla pivotal del brazo
10	1	Pierna derecha	22	1	Paquete de manuales
11	1	Pierna izquierda	23	1	Tarjeta de herraje
12	1	Brazo del manubrio superior derecho			

Herraje



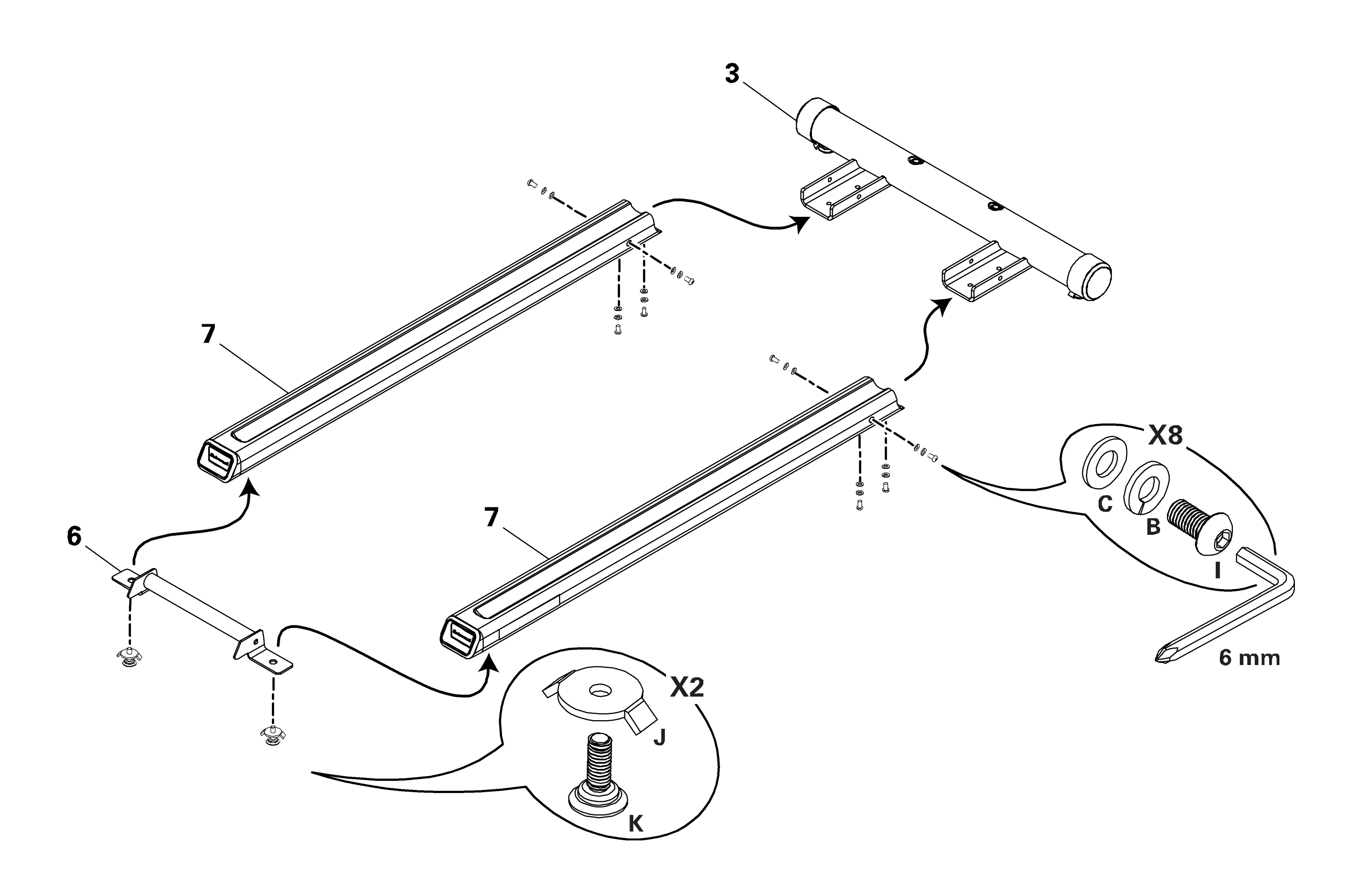




Elemento	Cant.	Descripción	Elemento	Cant.	Descripción
A	4	Arandela ancha, M8	K	2	Tornillo de nivelación
B	32	Arandela de seguridad, M8	L	4	Tapa redonda
C	32	Arandela, M8	M	2	Pasador
D	4	Perno de cabeza hexagonal, M8x20L Sellarroscas	N	2	Arandela ondulada
E	4	Tornillo de cabeza hexagonal de botón, M8x25L Sellarroscas	O	4	Arandela de seguridad, M8 Negra
F	2	Tornillo Phillips, M5 x20L	P	6	Cubierta
G	8	Tornillo de cabeza hexagonal de botón, M8x20L	Q	6	Tornillo de cabeza hexagonal de botón, M8x25L
H	2	Tornillo de cabeza hexagonal de botón, M8x20L Sellarroscas	R	6	Tornillo de cabeza hexagonal plana, M8 x25L Sellarroscas
I	12	Tornillo de cabeza hexagonal de botón, M8x15L			
J	2	Arandela de nivelación			

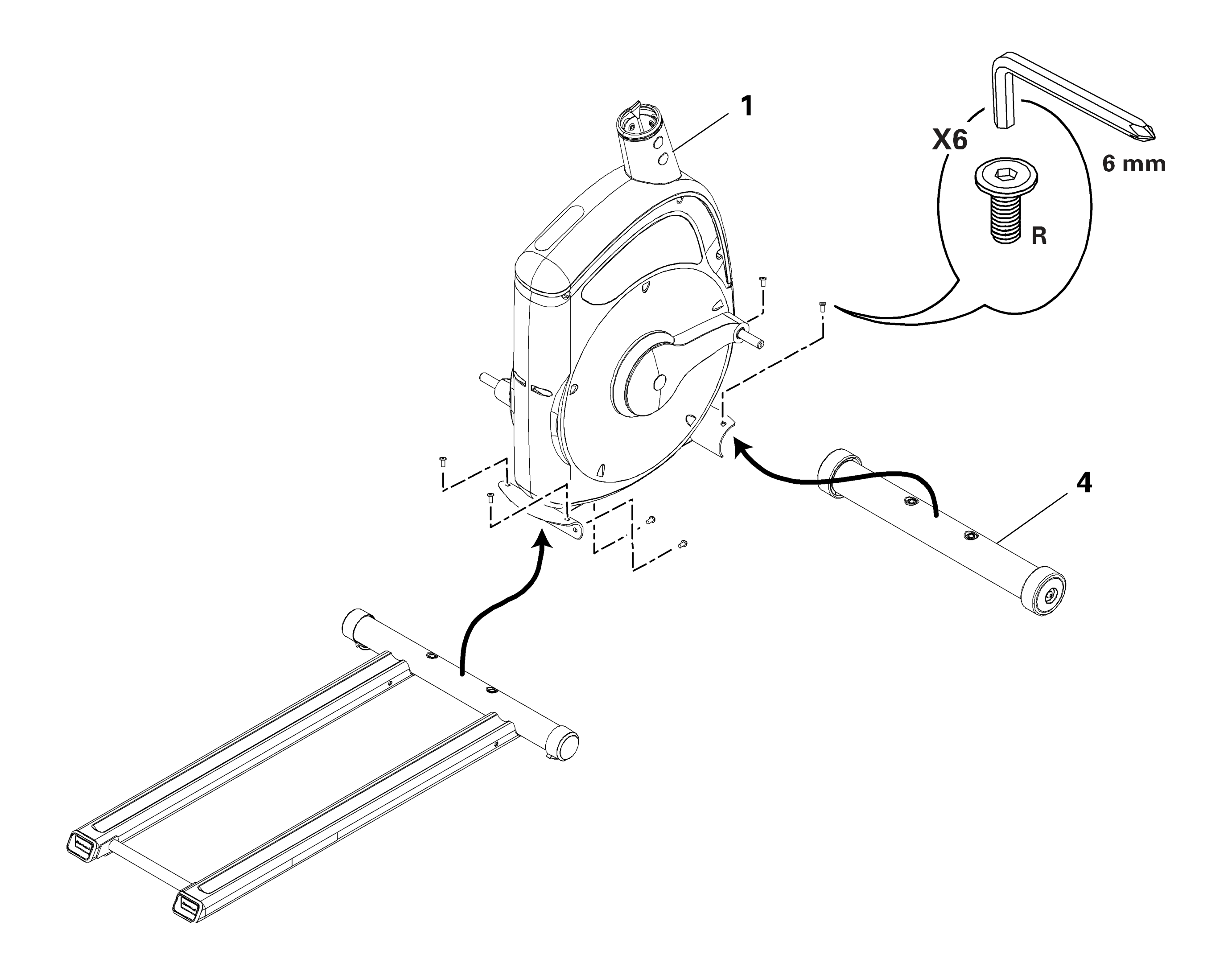
Ensamblaje

1. Conecte el estabilizador posterior y el asa de transporte con los rieles



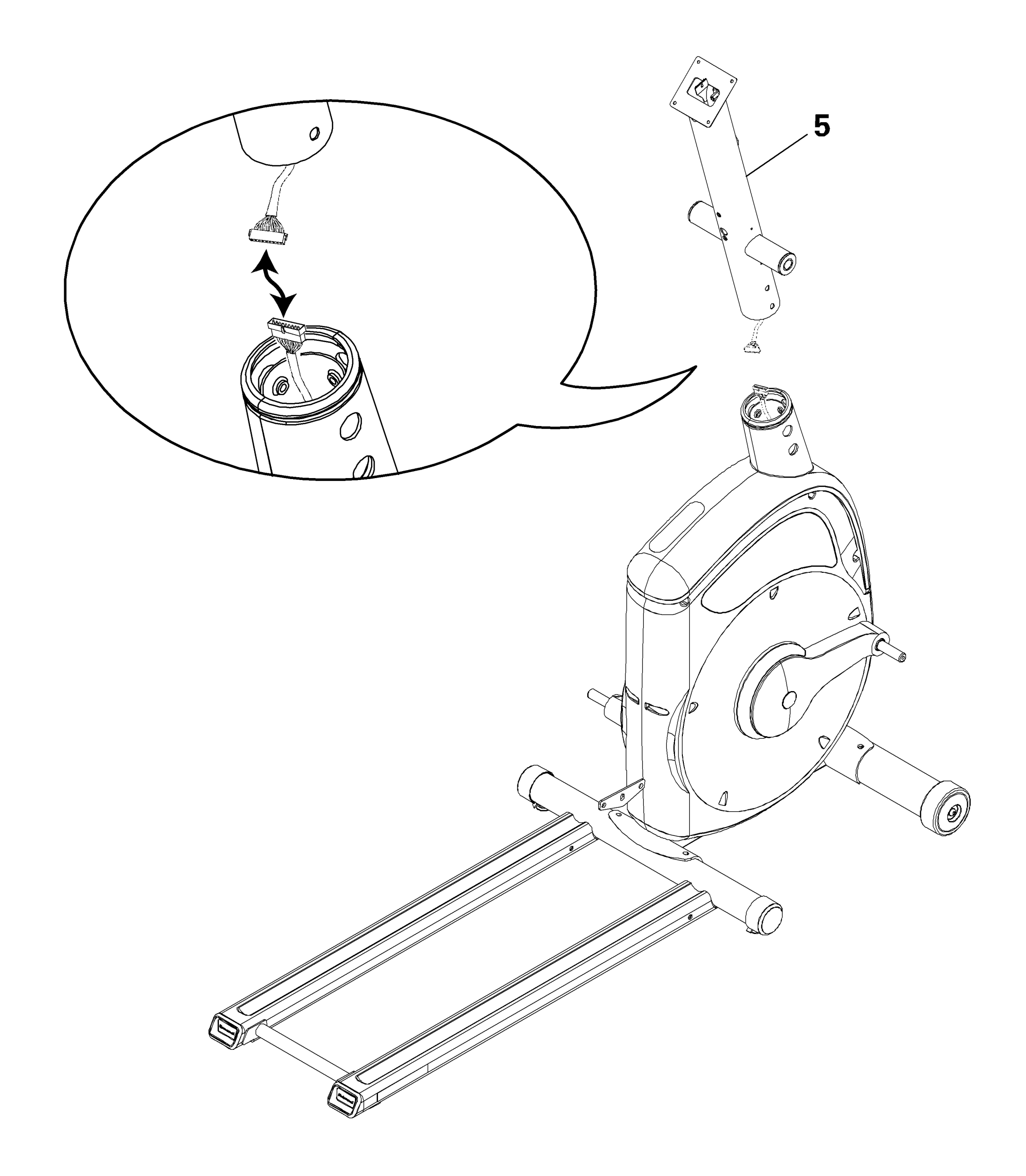
2. Conecte el ensamblaje del riel y el estabilizador delantero con el armazón

NOTA: Nivele las piezas antes de apretarlas.



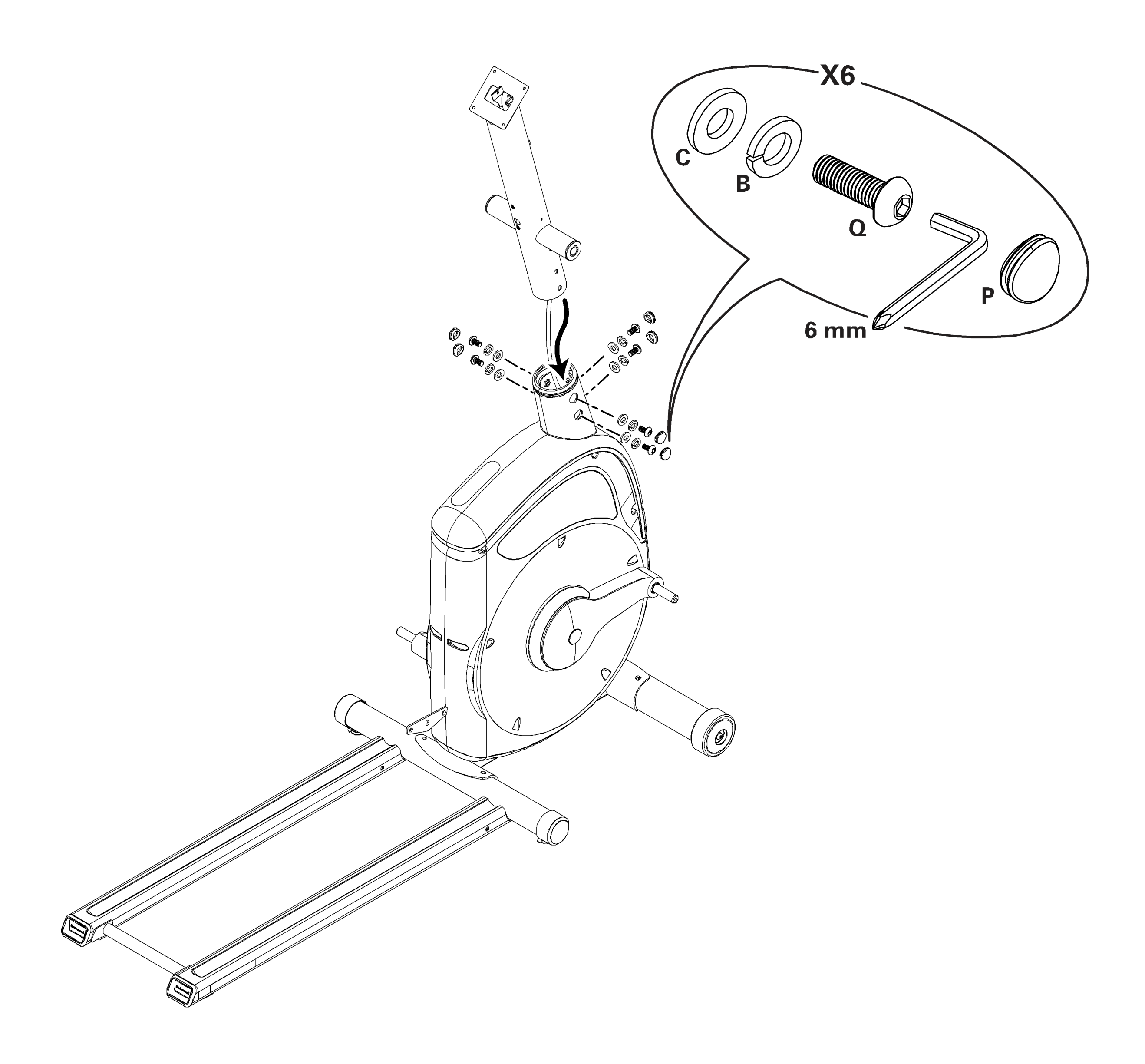
3. Conecte el cable de la consola inferior

NOTA: No tuerza el Cable de la consola.



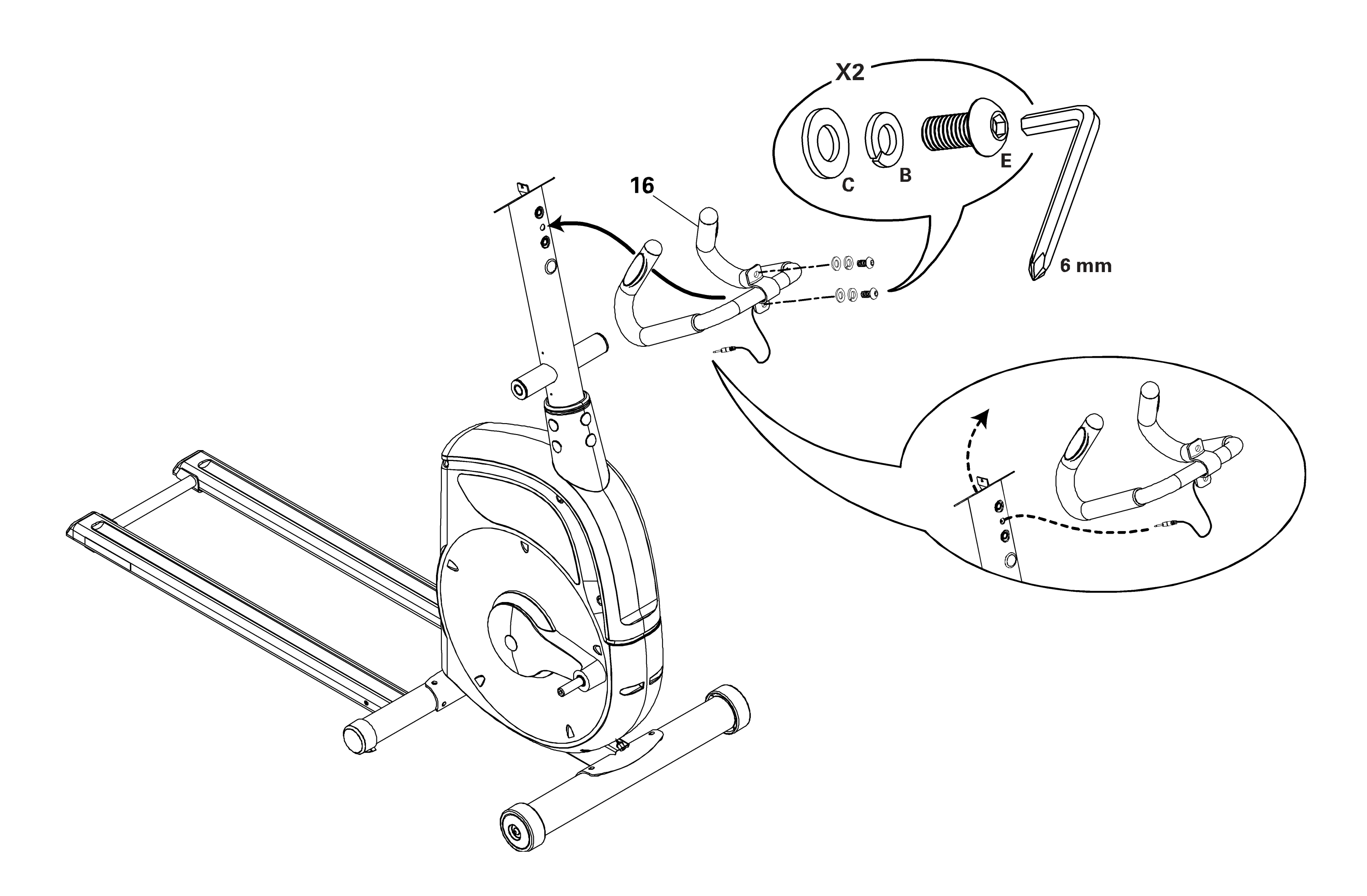
4. Conecte el mástil de la consola al ensamblaje del armazón

NOTA: No tuerza el Cable de la consola.



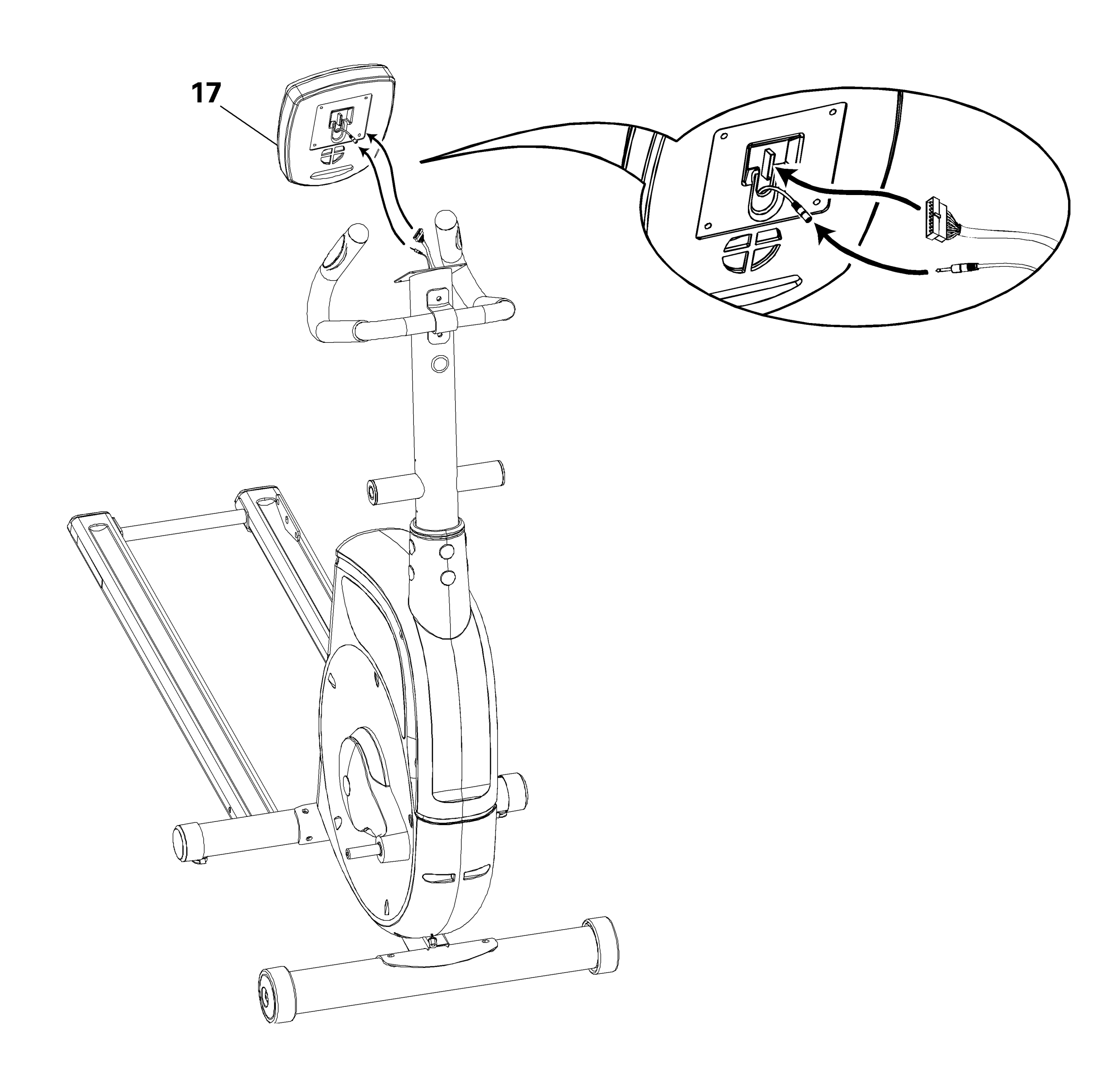
5. Instale el manubrio estático

NOTA: No tuerza el Cable de la consola.

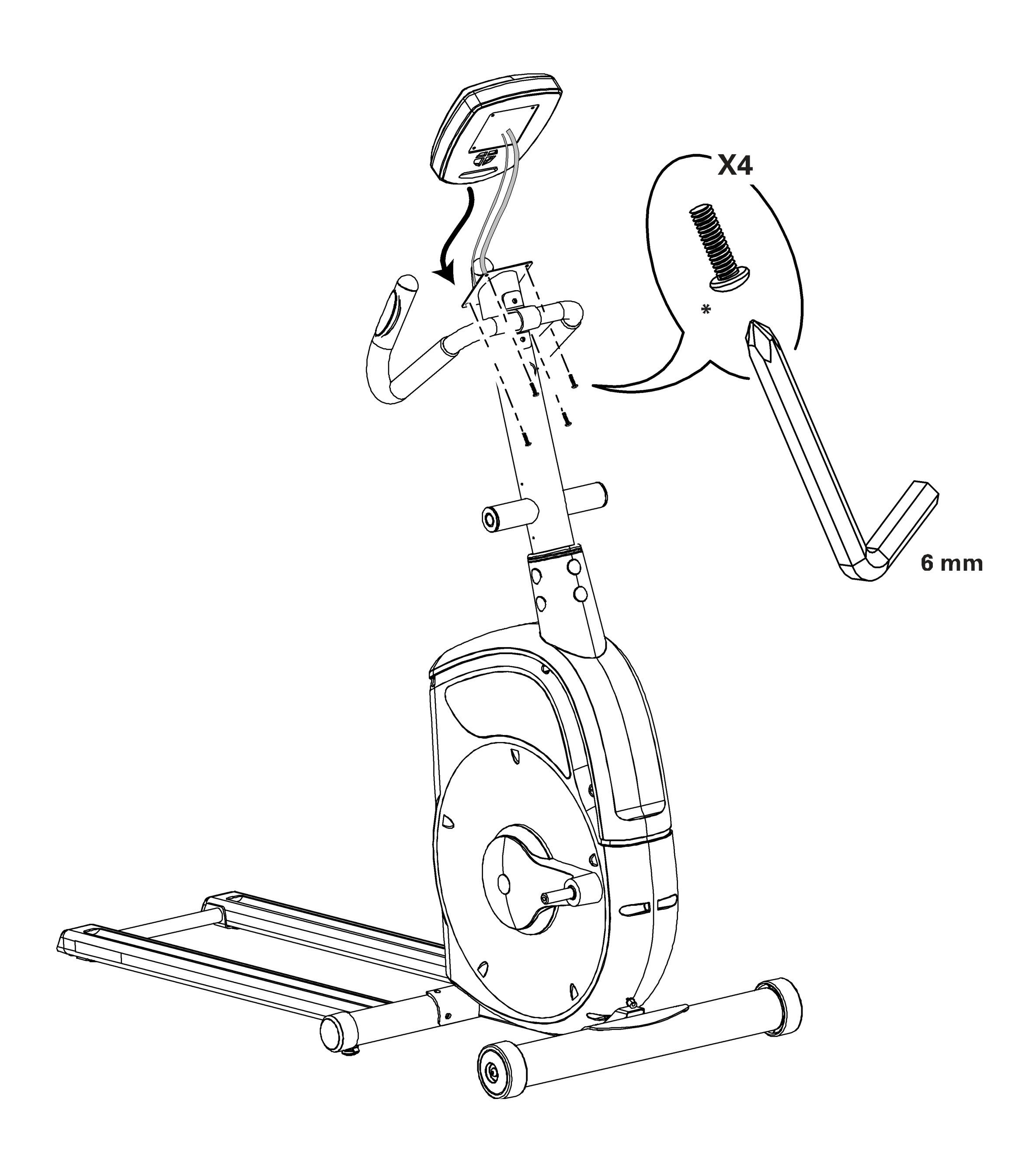


6. Conecte la consola

NOTA: No tuerza el Cable de la consola.

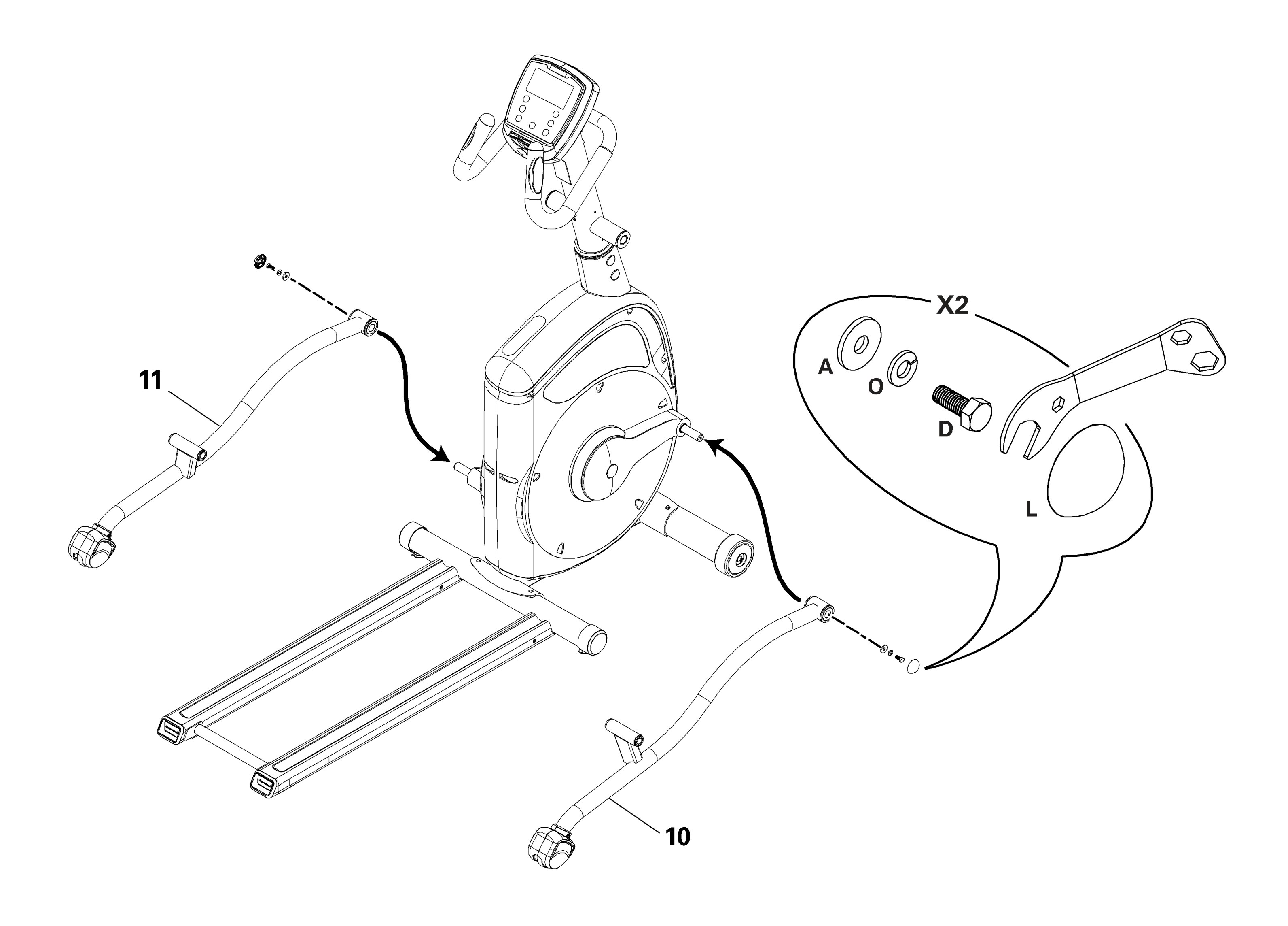


7. Conecte la consola al ensamblaje del armazón

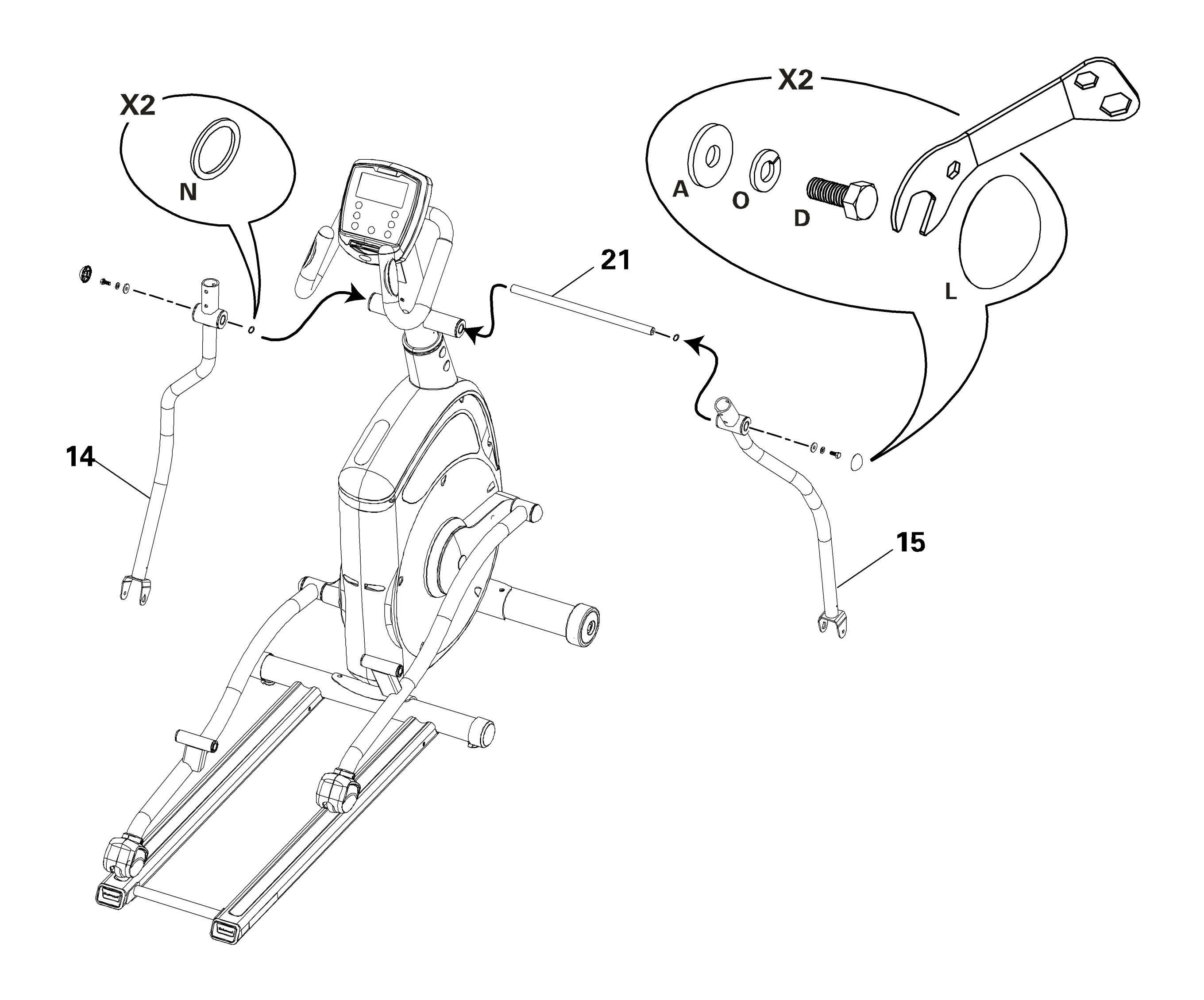


* El herraje ha sido preinstalado en la consola y no se encuentra en la tarjeta de herraje.

8. Conecte las patas al ensamblaje del armazón

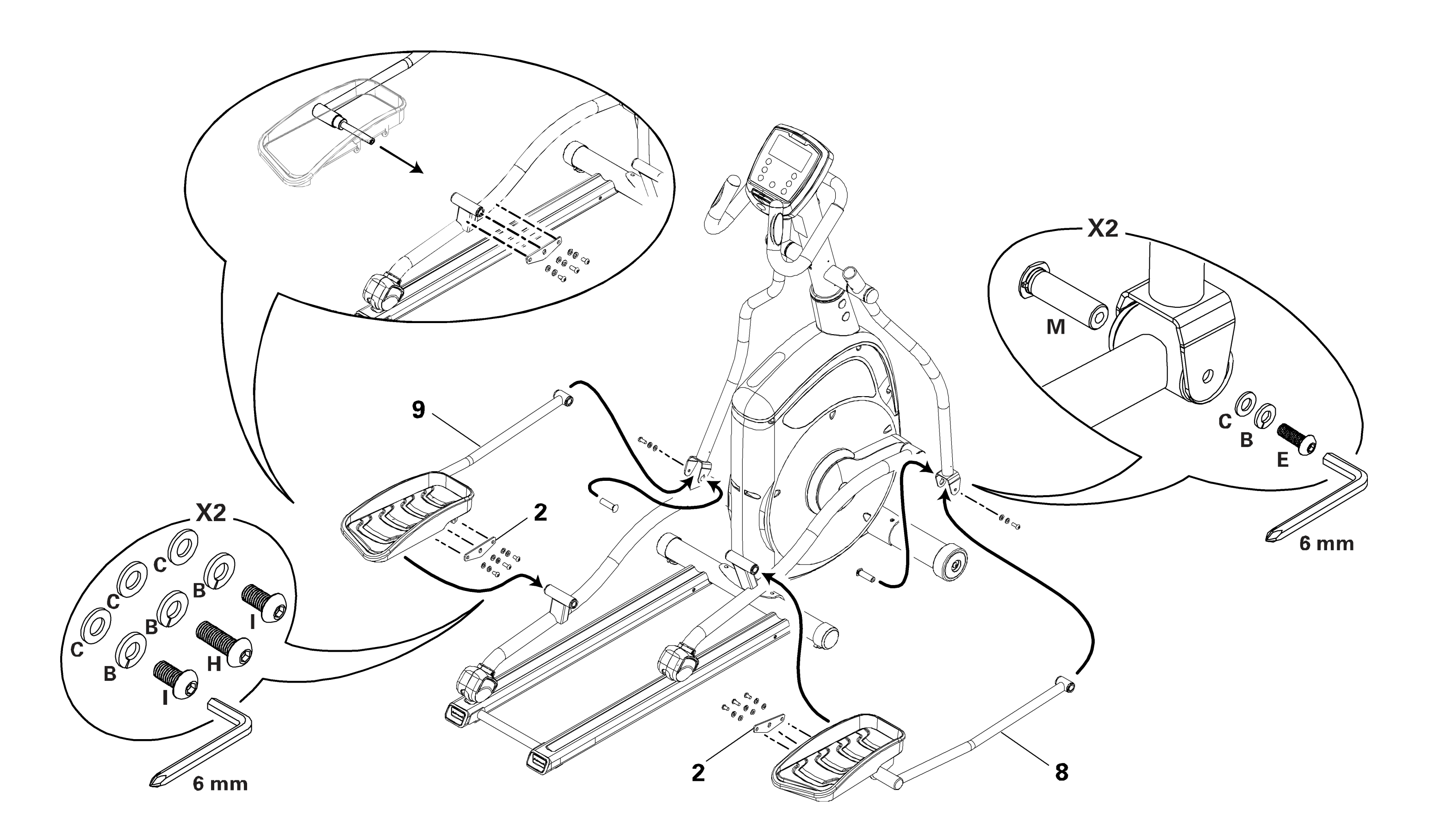


9. **Conecte los brazos del manubrio inferior**

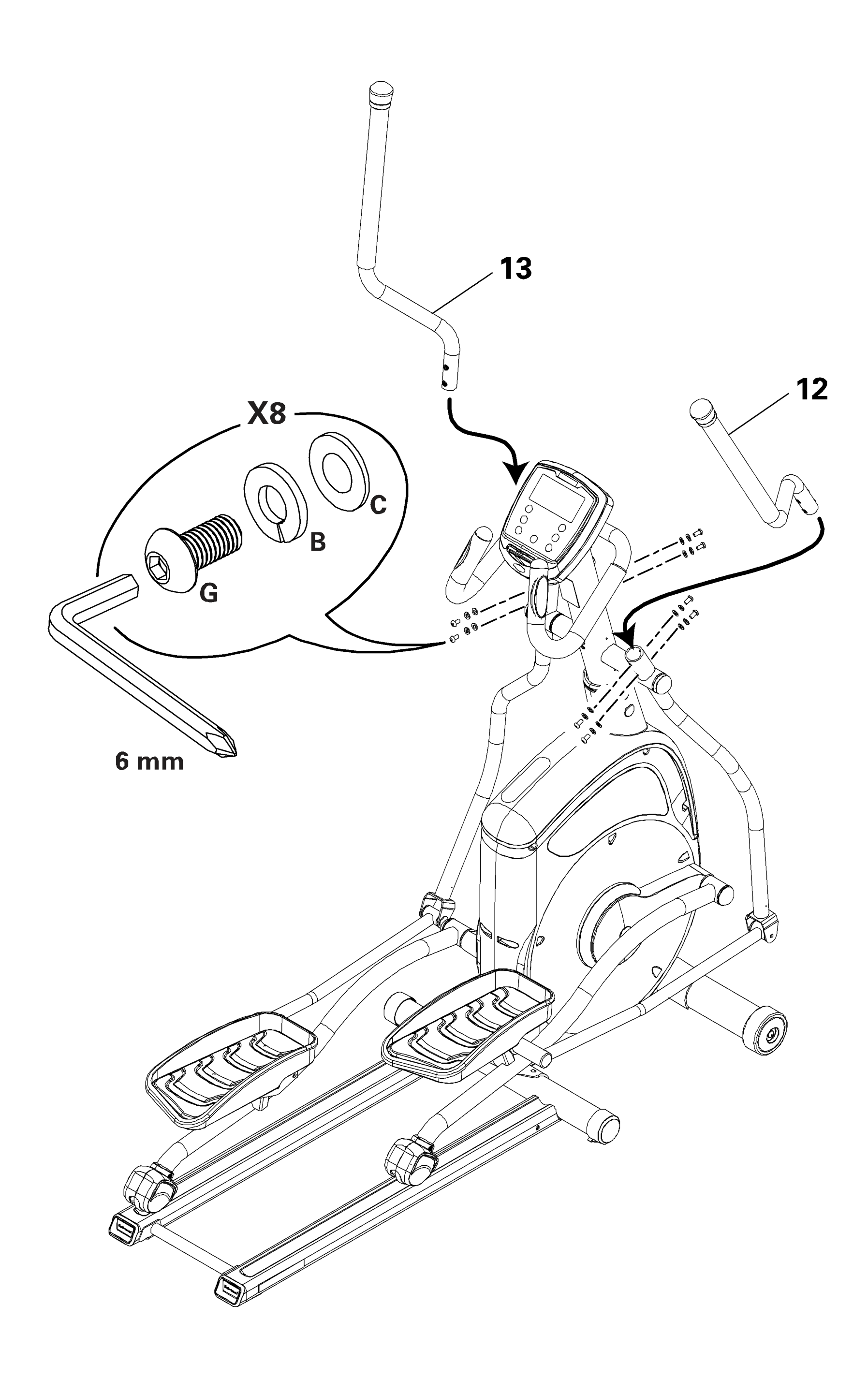


10. Conecte los pedales a los rieles y a los brazos del manubrio inferior

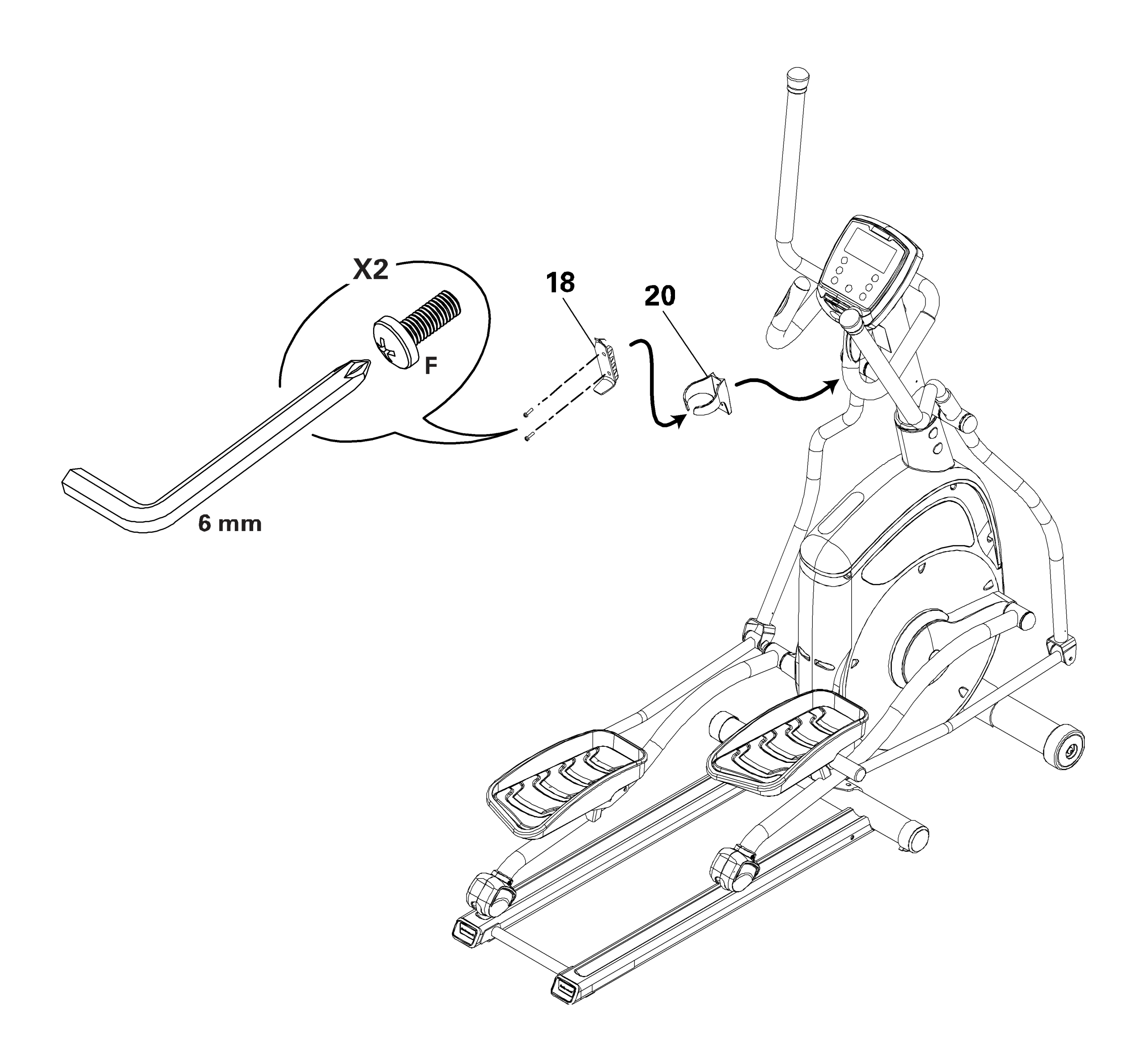
NOTA: Compruebe que la chaveta del pasador se enganche en el brazo del manubrio inferior.



11. Conecte los brazos del manubrio superior



12. Conecte el soporte para la botella de agua al ensamblaje del armazón



13. Conecte el cable de alimentación al ensamblaje del armazón

19

Inspección final

Inspeccione la máquina para asegurarse de que todos los sujetadores estén apretados, que la máquina esté nivelada y que los componentes estén correctamente unidos.



No revisar visualmente y probar el montaje antes del uso puede causar daños en el equipo. También puede causar lesiones graves a los usuarios y observadores.

Instrucciones importantes sobre seguridad



Este icono indica una situación potencialmente peligrosa que, si no se evita, podría producir lesiones graves o la muerte.

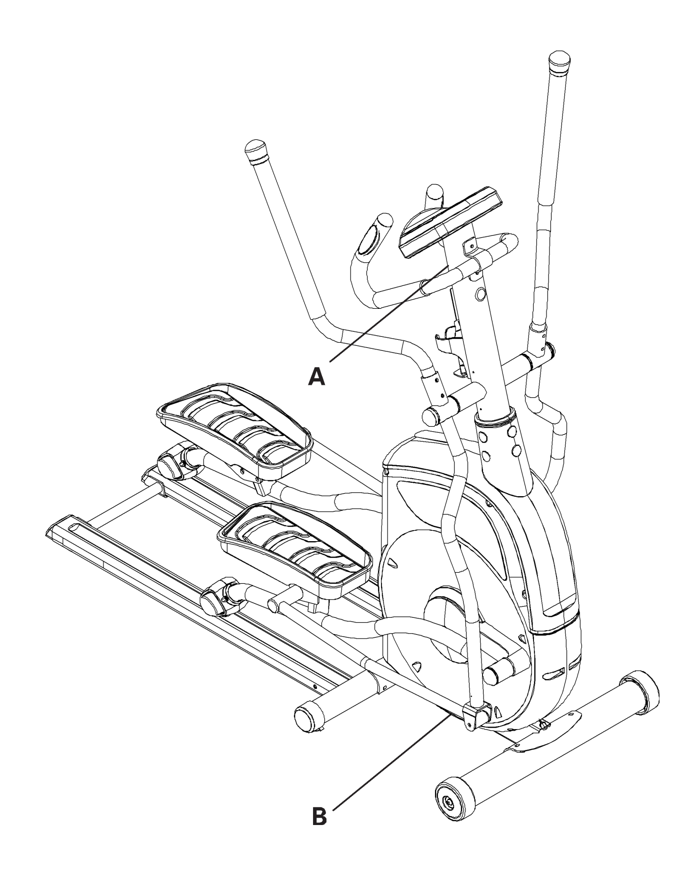
Antes de usar este equipo, obedezca las siguientes advertencias:

Lea y comprenda todo el Manual del usuario. Conserve el Manual del usuario para futuras consultas.

Lea y comprenda todas las advertencias sobre esta máquina. Si ocurre que una de las etiquetas autoadhesivas de advertencia se suelta, está ilegible o se desprende, comuníquese con el Servicio al cliente de Nautilus para reemplazarla.

- No se debe permitir que los niños se acerquen o usen la máquina. Las piezas u otras características de la máquina en movimiento pueden ser peligrosas para los niños.
- Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de hacer ejercicios si siente dolor o presión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o siente que va a desmayarse. Póngase en contacto con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina sólo como referencia.
- Antes de cada uso, revise si hay piezas sueltas o señales de desgaste en la máquina. Póngase en contacto con el Servicio al cliente de Nautilus® para obtener información sobre la reparación de la máquina.
- Límite de peso máximo del usuario: 300 lbs. (300 kgs.) No la use si excede este peso.
- Esta máquina es sólo para uso doméstico.
- No use ropa suelta ni joyas. Esta máquina contiene piezas móviles.
- Coloque y opere esta máquina sobre una superficie horizontal sólida y nivelada.
- Estabilice los Pedales antes de subirse en ellos. Tenga cuidado al bajarse de la máquina.
- Desconecte la alimentación antes de reparar o hacerle mantenimiento a la máquina.
- No opere esta máquina en lugares al aire libre, húmedos o mojados.
- Deje un espacio despejado de al menos 0,6 m (24") a cada lado de la máquina. Ésta es la distancia de seguridad recomendada para tener acceso, poder transitar alrededor y bajarse de la máquina en caso de emergencia. Cuando la máquina esté en uso, mantenga al resto de las personas fuera de esta área.
- No haga un esfuerzo excesivo durante el ejercicio. Opere la máquina de la manera como se describe en este manual.
- Instale y ajuste de manera correcta y segura todos los dispositivos de ajuste de posición. Asegúrese de que los dispositivos de ajuste no golpeen al usuario.
- Mantenga los pedales limpios y secos.

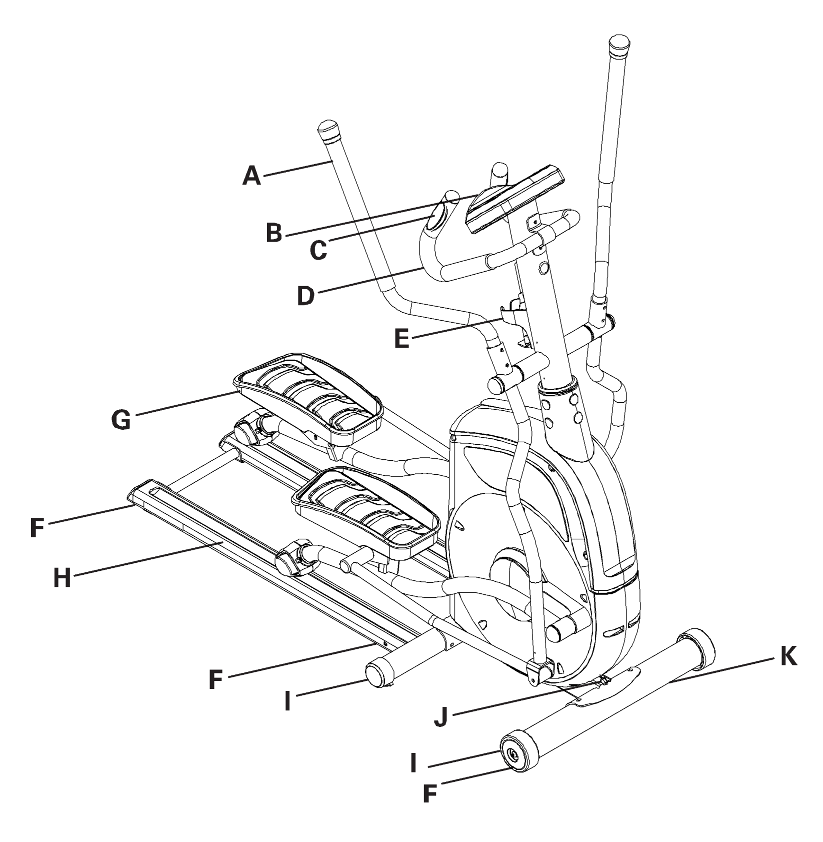
Etiquetas de advertencias de seguridad y número de serie



	Tipo	Descripción
A	WARNING	• Keep children away. • Prior to use, read and understand the Owners Manual. • Injury or death is possible if Caution is not used while using this machine. • The maximum user weight for this machine is 300 lbs (136 kg). • Replace any “Caution”, “Warning” or “Danger” label that is illegible, damaged, or removed. • This machine is for home use only.

	AVERTISSEMENT	• Gardez les enfants et les animaux de compagnie éloignés de cette machine en tout temps. • Lisez et familiarisez-vous avec le Manuel du propriétaire et avec tous les avertissements avant d'utiliser cette machine. • Soyez prudent lorsque vous utilisez cet équipement pour ne pas vous infliger de graves blessures. • Cette machine supporte un poids maximal de 300 lbs (136 kg). • Remplacez toute étiquette d'avertissement endommagée, illisible ou manquante. • Cette machine est à usage domestique uniquement.
B	Número de serie	Registre el número de serie en la página de Contactos al final de este manual.

Características



A	Manubrios de brazos oscilantes	G	Pedales
B	Consola	H	Rieles
C	Sensores de contacto para frecuencia cardíaca (CHR)	I	Barras estabilizadoras
D	Manubrio estático	J	Enchufe adaptador de CA
E	Soporte para botella de agua	K	Ruedas para transporte
F	Niveladores		

Operaciones

Antes de comenzar



Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de hacer ejercicios si siente dolor o presión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o siente que va a desmayarse. Póngase en contacto con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina sólo como referencia.

¿Cada cuánto tiempo debe hacer ejercicios?



Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de hacer ejercicios si siente dolor o presión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o siente que va a desmayarse. Póngase en contacto con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina sólo como referencia.

- 3 veces por semana durante 30 minutos diarios.
- Programe los entrenamientos por adelantado. Trate de entrenar incluso cuando no lo desee.

Súbase a la máquina

1. Mantenga el equilibrio con el manubrio o los asimientos manuales bajo la consola.
2. Los pedales no pueden estar en el mismo nivel de apoyo. Súbase al pedal inferior como primer paso.
3. Coloque su otro pie en el pedal opuesto. Asegúrese de que los pedales le quedan cómodos antes de empezar un entrenamiento.

Máquina de zancada para entrenamiento

La máquina Elíptica le permite dar una zancada hacia adelante o hacia atrás durante el entrenamiento. Incluso puede cambiar de dirección durante un entrenamiento. Para cambiar su zancada, disminuya la velocidad de los Pedales hasta que se detengan y cambie de dirección.

Lo que debe usar

Use zapatos deportivos con suela de goma. Necesitará ropa adecuada para hacer ejercicios, que le permita moverse libremente.

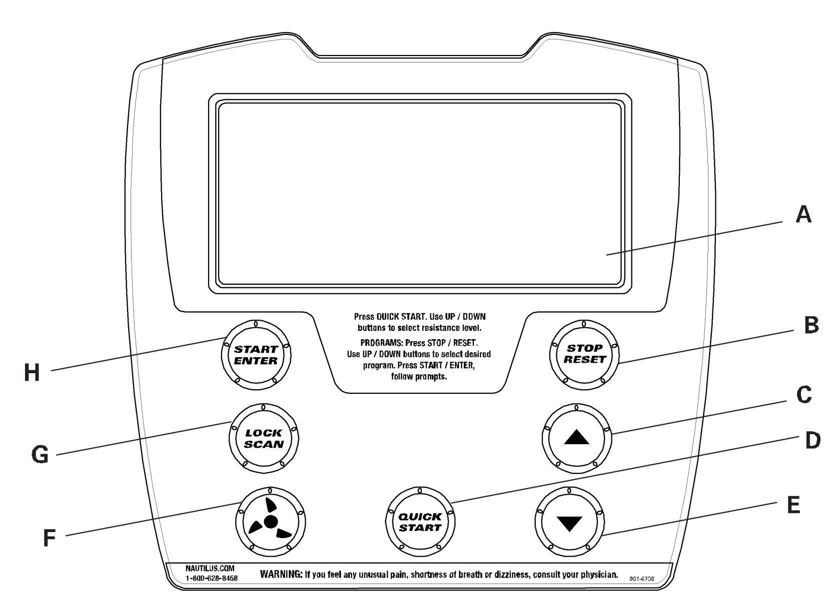
Consola

La consola proporciona información importante sobre su entrenamiento y le permite controlar los niveles de resistencia mientras hace ejercicios. La consola tiene una pantalla de cuadrícula con botones de control de pantalla táctil para navegar a través de los programas de ejercicios.

Modo Power-Up (Activación)

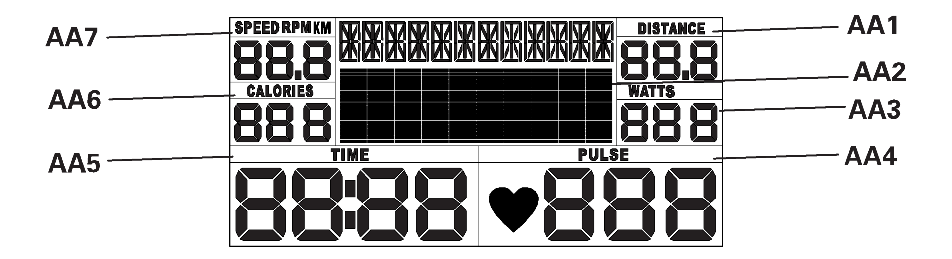
La consola ingresará al modo POWER-UP si se enchufa a un tomacorriente, se presiona uno de sus botones o recibe una indicación del sensor de RPM como resultado de pedalear la máquina.

Características



A	Pantalla LCD	— Pantalla de la consola con luz de fondo
B	Botón STOP/RESET:	— Interrumpe un entrenamiento activo y, si se vuelve a presionar, termina el entrenamiento
C	Botón Increase (▲):	— Aumenta un valor (edad, tiempo, distancia, calorías o nivel de resistencia del entrenamiento)
D	Botón QUICK START:	— Empieza un entrenamiento de Inicio rápido
E	Botón Decrease (▼):	— Disminuye un valor (edad, tiempo, distancia, calorías o nivel de resistencia del entrenamiento)
F	Botón del ventilador	— botón de control del ventilador, presiónelo para encenderlo y presiónelo de nuevo para apagarlo
G	Botón LOCK/SCAN:	— Alterna entre las variables de entrenamiento durante 6 segundos en cada una. Presione STOP/RESET para el control manual de la función de escaneo. Vuelva a presionar STOP/RESET para salir del modo escaneo.
H	Botón START/ENTER:	— Inicia un entrenamiento del programa, confirma la información o reanuda un entrenamiento interrumpido

Pantalla LCD



AA1	Distancia	AA5	Time/Interval (Tiempo/Intervalo)
AA2	Pantalla de programas	AA6	Calorías

AA3	WATT/LEVEL (VATIO/NIVEL)	AA7	Velocidad
AA4	Pulso		

Distancia
El campo de la pantalla DISTANCE (DISTANCIA) muestra la cuenta de la distancia (millas o kilómetros) del entrenamiento. Si no se define una meta de distancia para el programa de entrenamiento actual, el valor de la pantalla se inicia en cero y sigue subiendo hasta que éste termina. Si el entrenamiento tiene una meta de distancia, la pantalla se inicia al valor preestablecido y hace una cuenta regresiva hasta llegar a cero.

Pantalla de programas
La pantalla de programas muestra el nombre de la selección del programa y el área de la matriz con puntos muestra el perfil del curso para el programa. Cada columna del perfil muestra un intervalo (1/40 del tiempo total del programa). Cuanto más alta sea la columna, mayor será el nivel de resistencia y/o la velocidad para ese intervalo. La columna parpadeante muestra su intervalo actual.

Watts
El campo de la pantalla WATTS muestra la energía que está produciendo al nivel de la resistencia actual (1 caballo de fuerza = 746 watts).

Pulso
El campo de la pantalla Pulso muestra la frecuencia cardíaca en latidos por minuto (LPM) que proviene del monitor de frecuencia cardíaca (MFC).



Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de hacer ejercicios si siente dolor o presión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o siente que va a desmayarse. Póngase en contacto con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina sólo como referencia.

Tiempo
El campo de la pantalla Tiempo muestra la cuenta del tiempo del entrenamiento. Si no se define un tiempo preestablecido para el programa de entrenamiento actual, el valor de la pantalla se inicia en cero y sigue subiendo hasta que termine el entrenamiento. El tiempo máximo es 99:59.

Si el entrenamiento tiene un tiempo preestablecido, la pantalla se inicia al valor preestablecido y hace una cuenta regresiva hasta llegar a cero. La pantalla muestra la cuenta total del tiempo de entrenamiento y luego la cuenta del tiempo del intervalo actual.

Interval
El campo de la pantalla Interval muestra el tiempo restante en el intervalo del programa actual. Cuando el tiempo llega a cero, el programa pasa a la columna siguiente.

Calorías
El campo de la pantalla CALORIES (CALORÍAS) muestra las calorías estimadas que usted ha quemado durante el ejercicio. Si no se define una meta de calorías para el programa de entrenamiento actual, el valor de la pantalla se inicia en cero y sigue subiendo hasta que termina el entrenamiento. Si el entrenamiento tiene una meta de calorías, la pantalla se inicia al valor preestablecido y hace una cuenta regresiva hasta llegar a cero.

Velocidad
El campo de la pantalla Velocidad muestra la velocidad estimada en kilómetros por hora (KM) o millas por hora (MPH).

Programa Quick Start / Manual (de Inicio rápido/manual)
El programa Quick Start/Manual le permite iniciar un entrenamiento sin ingresar información.

1. Súbase a la máquina.
2. Presione el botón QUICK START para iniciar el programa QUICK START/MANUAL.
3. Presione los botones Increase o Decrease para cambiar el nivel de resistencia. El nivel de resistencia predeterminado de Quick Start es 3. El tiempo comenzará a avanzar desde 00:00.
4. Presione STOP cuando haya terminado su entrenamiento.

Selección de programas de entrenamiento

Para ir al menú Program, primero debe seleccionar un usuario en el menú User. Use los botones Increase/Decrease para ver las opciones del menú User. Puede usar la opción Guest User para ir al menú Program sin configurar datos de usuario. Si desea guardar los datos de su entrenamiento, consulte el procedimiento Configuración de usuarios en este manual.

Configuración de usuarios

La consola Nautilus® 14 Series le permite almacenar y usar dos perfiles de usuario (U1 y U2), además de un usuario invitado para el que no se guardan datos de configuración. Esta característica registra automáticamente los resultados de su entrenamiento en su perfil de usuario y le permite rastrear el avance de su acondicionamiento físico.

El perfil de usuario almacena la siguiente información:

1. Name (Nombre): hasta 12 caracteres
2. Total number of workouts (Número total de entrenamientos)
3. Total hours (Total de horas)
4. Total distance (Distancia total)
5. Total calories (Total de calorías)
6. Starting weight (Peso inicial)
7. Target weight (Peso objetivo)
8. Current weight (Peso actual)
9. Weight change (Starting Weight – Current Weight) (Cambio de peso [Peso inicial – Peso actual])
10. Height (Estatura)
11. Age (Edad)
12. Entrenamientos personalizados (perfil del programa, tiempo): cada usuario puede configurar 2 entrenamientos personalizados

Seleccionar/agregar usuario

1. En la pantalla POWER UP MODE (activación), use los botones Increase/Decrease para desplazarse a través de las opciones del menú User (Usuario).

   Nota: Si no hay usuarios configurados, las únicas opciones de User son ADD USER (Agregar usuario) y GUEST USER (Usuario invitado). Si todos los perfiles de usuario están en uso, la opción ADD USER no está disponible.

2. Presione START / ENTER para seleccionar. Si selecciona GUEST USER o un usuario (U1 o U2), puede ir al Menú Program (Programa) para empezar un entrenamiento.

   Nota: Presione el botón STOP/RESET para volver al carácter o a la pantalla anteriores.

3. En la opción ADD USER, presione dos veces START/ENTER y la pantalla de la consola mostrará el mensaje Name.

   Nota: Use los botones Increase/Decrease para recorrer el alfabeto (o los números). Para registrar cada letra, presione el botón START/ENTER. Presione START/ENTER para dejar un espacio.

   Si su nombre no llena los espacios en la pantalla Name, oprima el botón START/ENTER para agregar espacios hasta que aparezca la siguiente pantalla de datos.

4. Ingrese sus datos de usuario en cada pantalla: Weight, Height, Age, Custom Workouts (CUSTOM1, CUSTOM2).
5. Para configurar un entrenamiento personalizado, presione dos veces START/ENTER. La pantalla Program tendrá un nivel de resistencia predeterminado de 1 para todas las columnas. Ajuste el nivel de resistencia de la columna activa (parpadeante) con los botones Increase/Decrease. Presione START/ENTER para registrar el nivel de resistencia. Las columnas completas desaparecen de la pantalla hacia la izquierda y se activa la siguiente columna. Continúe hasta configurar las 40 columnas para ese entrenamiento.

6. La pantalla muestra el mensaje “USER ADDED” (Usuario agregado) y usted pasa al menú Program.

Editar datos del usuario

1. En la pantalla POWER UP MODE, use los botones Increase/Decrease para ir a las opciones View (Ver), Edit (Editar) o Delete (Eliminar). Presione START / ENTER para seleccionar.
2. Presione los botones Increase/Decrease para desplazarse hasta un usuario. Presione START/ENTER para seleccionar al usuario.

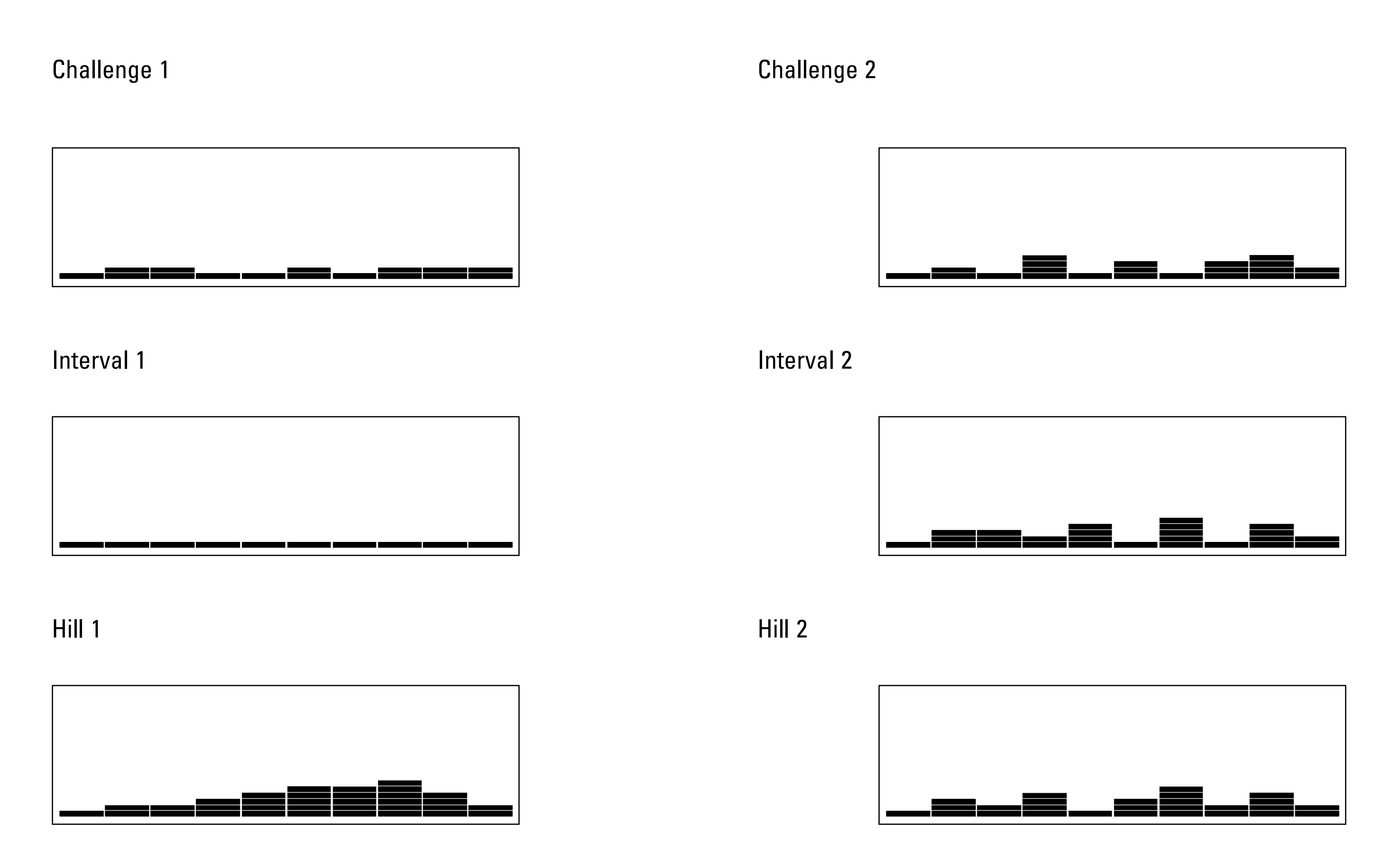
VIEW — La pantalla muestra las siguientes pantallas: Total Workouts (Total de entrenamientos), Total Hours, Total Miles (km) (Total de millas [km]), Total Calories, Starting Weight, Target Weight, Current Weight, Weight Change.

EDIT — Puede editar los valores de: Current Weight, Target Weight, Current Height (Estatura actual), Enter Age (Ingresar edad), Custom Workout. Presione START/ENTER para definir cada valor después de efectuar el cambio. Una vez realizados los cambios, presione el botón START/ENTER o STOP/RESET hasta salir de la opción Edit.

DELETE — Para borrar los datos del usuario, presione START/ENTER. Para cancelar la supresión, presione STOP/RESET.

Programas de perfil

Estos programas automatizan diferentes resistencias y niveles de entrenamiento.



Para iniciar un programa de perfil:

1. Súbase a la máquina.
2. Use los botones Increase o Decrease para seleccionar un usuario (invitado o personalizado) y presione START/ENTER.
3. Use los botones Increase o Decrease para seleccionar uno de los programas anteriores. Presione START/ENTER.
4. Use los botones Increase y Decrease para responder las preguntas de configuración. Presione START/ENTER para registrar su respuestas.

Nota: El valor predeterminado para TIME (TIEMPO) es 30:00. El valor predeterminado de inicio para LEVEL (NIVEL) es 8.

5. Presione el botón START/ENTER para comenzar el entrenamiento del perfil.

Fitness Test (Prueba de estado físico)

La prueba Fitness Test mide los mejoramientos del nivel de su estado físico. La prueba compara su consumo de energía (en watts) con su frecuencia cardíaca. En general, a medida que su condición física mejora, usted producirá más energía (en watts) a una frecuencia cardíaca determinada.

Cuando se inicia la prueba, la energía (en watts) aumenta lentamente. Esto significa que usted se esforzará más y, como resultado, aumentará su frecuencia cardíaca. Los watts siguen aumentando en forma automática hasta que su frecuencia cardíaca alcanza la "zona de prueba". Esta zona se calcula de manera individual en un valor cercano al 75% de su frecuencia cardíaca máxima. Cuando alcanza la zona de prueba, la máquina mantiene la cantidad de watts constante durante 3 minutos. Esto le permite conseguir una condición estable (donde su frecuencia cardíaca se estabiliza). Cuando han transcurrido los 3 minutos, la consola mide su frecuencia cardíaca y el consumo de energía (en watts). Estos números, junto con la información sobre su edad y peso, se calculan para generar un "puntaje de estado físico".

Nota: Los puntajes de la prueba Fitness Test sólo se comparan con sus puntajes anteriores y no con los de otras personas.

A lo largo del tiempo, usted consumirá más watts de energía a una frecuencia cardíaca determinada. Compare los puntajes de su estado físico para ver cuánto ha mejorado.

Programas de control de la frecuencia cardíaca (HRC)

Los programas de control de la frecuencia cardíaca (HRC) le permiten establecer una meta de frecuencia cardíaca para su entrenamiento. El programa controla su frecuencia cardíaca en latidos por minuto (BPM) desde los sensores de frecuencia cardíaca de contacto (CHR) en la máquina o desde una banda de pecho del monitor de frecuencia cardíaca (HRM).

Nota: Para que el programa HRC funcione correctamente, la consola debe ser capaz de leer la información de frecuencia cardíaca desde los sensores de CHR o HRM.

Un programa de frecuencia cardíaca objetivo usa el valor de BPM que usted especifica en la configuración del programa. Otros programas de HRC usan zonas de frecuencia cardíaca que son un porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima calculada a partir de su edad y otros datos de configuración.

Para obtener mayores detalles sobre las zonas de preparación física, consulte la información sobre preparación física en nuestro sitio Web:

www.nautilus.com

Programa de 65% de frecuencia cardíaca

El programa calcula una frecuencia cardíaca objetivo del 65% de su frecuencia cardíaca máxima a partir de su edad y otros datos de su perfil de usuario. Puede oprimir la tecla START/ENTER para utilizar la frecuencia cardíaca calculada y el tiempo predeterminado, y comenzar el entrenamiento. O puede oprimir STOP/RESET para ajustar su entrenamiento:

1. Use las teclas ▲ y ▼ para ajustar el valor TARGET BPM (LPM objetivo). Luego oprima la tecla START/ENTER para comenzar el entrenamiento u oprima STOP/RESET para continuar la configuración del programa.
2. Use las teclas ▲ y ▼ para ajustar el valor TIME (Tiempo). Luego oprima la tecla START/ENTER para comenzar el entrenamiento.

Programa de 75% de frecuencia cardíaca

El programa calcula una frecuencia cardíaca objetivo del 75% de su frecuencia cardíaca máxima a partir de su edad y otros datos de su perfil de usuario. Puede oprimir la tecla START/ENTER para utilizar la frecuencia cardíaca calculada y el tiempo predeterminado, y comenzar el entrenamiento. O puede oprimir STOP/RESET para ajustar su entrenamiento:

1. Use las teclas ▲ y ▼ para ajustar el valor TARGET BPM (LPM objetivo). Luego oprima la tecla START/ENTER para comenzar el entrenamiento u oprima STOP/RESET para continuar la configuración del programa.

2. Use las teclas ▲ y ▼ para ajustar el valor TIME (Tiempo). Luego oprima la tecla START/ENTER para comenzar el entrenamiento.

Programa de 85% de frecuencia cardíaca

El programa calcula una frecuencia cardíaca objetivo del 85% de su frecuencia cardíaca máxima a partir de su edad y otros datos de su perfil de usuario.



Consulte a un médico antes de comenzar a ejercitarse en esta zona de frecuencia cardíaca.

Puede oprimir la tecla START/ENTER para utilizar la frecuencia cardíaca calculada y el tiempo predeterminado, y comenzar el entrenamiento. O puede oprimir STOP/RESET para ajustar su entrenamiento:

1. Use las teclas ▲ y ▼ para ajustar el valor TARGET BPM (BPM objetivo). Luego oprima la tecla START/ENTER para comenzar el entrenamiento u oprima STOP/RESET para continuar la configuración del programa.
2. Use las teclas ▲ y ▼ para ajustar el valor TIME (Tiempo). Luego oprima la tecla START/ENTER para comenzar el entrenamiento.

Distance Goal (Objetivo de distancia)

El programa Distance Goal le permite ver la distancia total y la velocidad del andador correspondientes a su entrenamiento. Si usted es un usuario invitado (Guest User), debe ingresar su peso. Luego, la pantalla de la consola le pide que configure su entrenamiento.

1. Ingrese la distancia con los botones Increase/Decrease (el valor predeterminado es 20 mi/20 km). Presione START/ENTER.
2. Ingrese la velocidad del andador con los botones Increase/Decrease (el valor predeterminado es 25 mph/25 km). Presione START/ENTER.
3. El ejercicio comienza en el nivel 1. Para ajustar la resistencia, utilice los botones Increase/Decrease.
4. La pantalla de tiempo comienza a contar desde 00:00.

Calorie Goal

El programa Calorie Goal le permite establecer la cantidad de calorías que desea quemar durante el entrenamiento. Puede oprimir la tecla START/ENTER para utilizar la configuración de calorías predeterminada (500 Kcal), y comenzar el entrenamiento. O puede oprimir STOP/RESET para comenzar a configurar el programa. Use las teclas ▲ y ▼ para ajustar el valor de CAL, y luego oprima la tecla START/ENTER para comenzar el entrenamiento. La pantalla CALORIES comienza el conteo descendente desde el valor CAL establecido hasta cero.

Pausa o detención

1. Presione el botón STOP/RESET para hacer una pausa durante el entrenamiento. En la pantalla aparece el modo WORKOUT PAUSED.
2. Presione START/ENTER para continuar su entrenamiento o presione el botón STOP/RESET para detener el entrenamiento.

Cambio de los niveles de resistencia

Presione los botones Increase (Aumentar) o Decrease (Disminuir) para cambiar, en cualquier momento, el nivel de resistencia en un programa de entrenamiento.

Enfriamiento / recuperación

Una vez que finalice un entrenamiento cronometrado, puede iniciar una sesión de enfriamiento / recuperación. Mientras siga usando la máquina, la consola contará la duración de su sesión de recuperación.

Presione STOP (DETENER) al final de la sesión de recuperación y vea cuáles fueron los resultados de su entrenamiento.

Resultados

Cuando finalice o cancele un entrenamiento, la consola mostrará los valores y promedios totales de su entrenamiento actual. Después de mostrar sus resultados durante aproximadamente dos minutos, la consola ingresará al Modo Sleep.

Nota: Para desplegar sus resultados durante un tiempo más prolongado que el estándar, presione los botones INCREASE o DECREASE.

Modo Console Setup (Configuración de consola)

El modo Console Setup permite establecer las unidades de medida en sistema métrico o inglés, ajustar el contraste de la pantalla y desactivar o activar los mensajes motivacionales. Los mensajes motivacionales que aparecen en la pantalla están diseñados para aumentar su entusiasmo y entregarle comentarios positivos mientras se entrena.

1. Para ingresar al modo CONSOLE SETUP, mantenga presionados los botones LOCK/SCAN e Increase al mismo tiempo durante tres segundos mientras está en el modo POWER-UP.
2. Presione los botones Increase/Decrease para cambiar entre las unidades ELLIPTICAL (elíptica) y BIKE (bicicleta).
3. Presione START/ENTER para configurar.
4. Presione los botones Increase/Decrease para cambiar entre las unidades ENGLISH (inglesas) y METRIC (métricas).
5. Presione START/ENTER para configurar.
6. Presione Increase/Decrease para ajustar el contraste de la pantalla (BACKLIGHTS (luz de fondo); "5" = intensidad máxima, "1" = mínima).
7. Presione START/ENTER para configurar.
8. La consola muestra TOTAL HOURS (Horas totales).
9. Presione START/ENTER.
10. Presione Increase/Decrease para activar o desactivar los mensajes motivacionales.
11. Presione START/ENTER para configurar.
12. Presione Increase/Decrease para configurar la versión de software que desea usar ("SW30 V1.0" = máquina x20, "SW40 V1.0" = máquina x40, o bien "NLS 514" = máquina 514).
13. Presione START/ENTER para configurar.

Nota: Presione STOP/RESET para ir a la pantalla anterior.

Apagado automático (Modo Sleep)

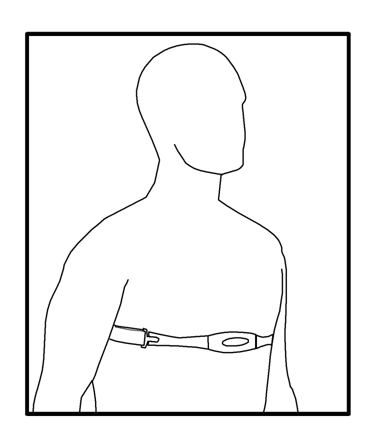
Si la consola no recibe datos durante aproximadamente cinco minutos, ésta se apagará en forma automática. La pantalla LCD permanece apagada mientras está en Modo Sleep.

Nota: La Consola no tiene un interruptor On/Off (de Encendido/Apagado)

Monitor remoto de frecuencia cardíaca

Supervisar su frecuencia cardíaca es una de las mejores maneras de controlar la intensidad de su ejercicio.

Hay sensores de contacto para controlar la frecuencia cardíaca (CHR) instalados para enviar sus señales de frecuencia cardíaca a la Consola. También se incluye un transmisor de banda de pecho de frecuencia cardíaca. La Consola muestra su frecuencia cardíaca en "latidos por minuto" (BPM).

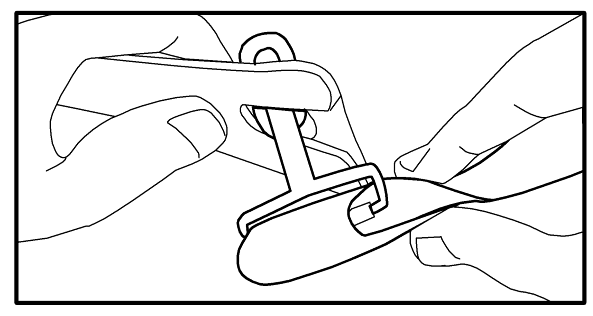


 Si usted tiene un marcapasos u otro dispositivo electrónico implantado, consulte a su médico antes de usar una banda de pecho inalámbrica u otro monitor telemétrico de la frecuencia cardíaca.

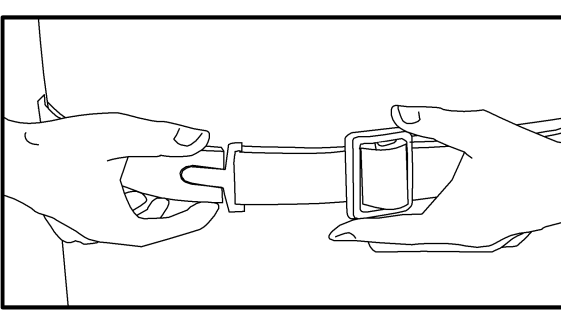
Banda de pecho

Al usar la banda de pecho con transmisor de frecuencia cardíaca podrá supervisar su frecuencia cardíaca en cualquier momento durante el entrenamiento.

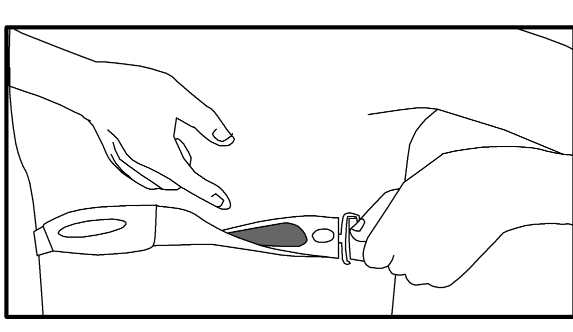
El transmisor de frecuencia cardíaca está conectado a una banda de pecho que le permite mantener sus manos libres durante el entrenamiento. Conecte el transmisor a la banda de pecho elástica.



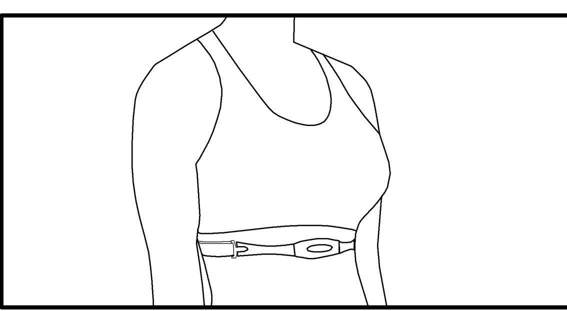
Ajuste la longitud de la banda para que calce cómodamente en su pecho. Asegure la banda alrededor de su pecho, justo debajo de los músculos del pecho y abróchela.



Despegue el transmisor de su pecho y humedezca las dos áreas de electrodos acanaladas de la parte posterior.



Compruebe que las áreas humedecidas de electrodos estén colocadas firmemente contra su piel.



El transmisor enviará su frecuencia cardíaca al receptor de la máquina y mostrará sus latidos por minuto (BPM).

Siempre retire el transmisor antes de limpiar la banda de pecho. Limpie regularmente la banda de pecho con jabón suave y agua, y séquela bien. El sudor residual y la humedad mantienen activo el transmisor y agotarán su batería.

Nota: no utilice abrasivos ni productos químicos como lana de acero o alcohol para limpiar la banda de pecho, ya que pueden causar un daño permanente a los electrodos.

Si la consola muestra un valor de frecuencia cardíaca de “0”, el transmisor no está enviando una señal. Asegúrese de que las áreas de contacto texturadas de la banda de pecho hagan contacto con su piel. Es posible que deba humedecerlas levemente. Si no obtiene señal o necesita asistencia adicional, comuníquese con un representante de Nautilus®.

Cálculos de frecuencia cardíaca

La frecuencia cardíaca máxima generalmente disminuye con la edad, comenzando con unos 220 latidos por minuto (LPM) en la niñez hasta llegar a unos 160 LPM a los 60 años. Esta caída de la frecuencia cardíaca en general es lineal, con una disminución de aproximadamente 1 LPM por año. No hay indicios de que el entrenamiento influya en la disminución de la frecuencia cardíaca máxima. Personas de la misma edad pueden tener diferentes frecuencias cardíacas máximas. Es más preciso determinar este valor sometiéndose a un test de estrés que usar una fórmula relacionada con la edad.

Su frecuencia cardíaca en reposo se ve influenciada por el entrenamiento de resistencia. El adulto típico tiene una frecuencia cardíaca en reposo de unos 72 LPM, mientras que los corredores con entrenamientos intensos pueden tener 40 LPM o menos.

La siguiente tabla de frecuencia cardíaca muestra una estimación sobre qué zona de frecuencia cardíaca (HRZ) es eficaz para quemar grasa y mejorar el sistema cardiovascular. Por lo tanto, las condiciones físicas varían y su zona de frecuencia cardíaca podría ser varios latidos mayor o menor que el valor que se muestra.

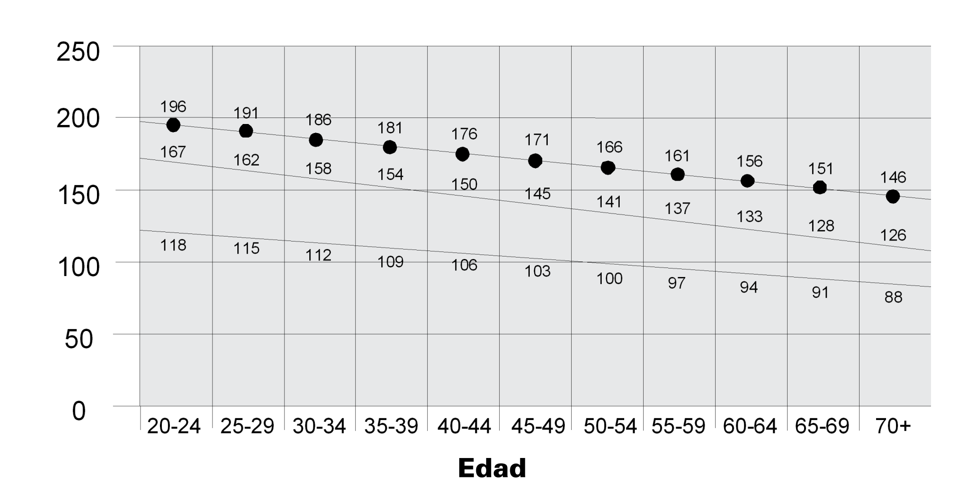
El procedimiento más eficaz para quemar grasa durante el ejercicio es comenzar a un ritmo lento y aumentar gradualmente la intensidad hasta que su frecuencia cardíaca alcance entre el 60 y el 85% de su frecuencia cardíaca máxima. Continúe a ese ritmo, manteniendo su frecuencia cardíaca en esa zona objetivo durante más de 20 minutos. Mientras más tiempo mantenga su frecuencia cardíaca, más grasa quemará su cuerpo.

El gráfico es una pauta resumida que describe las frecuencias cardíacas objetivo generales sugeridas en función de la edad. Tal como se indicó antes, su frecuencia cardíaca óptima puede ser más alta o más baja. Consulte a su médico para conocer su zona de frecuencia cardíaca objetivo individual.

Nota: Al igual que con todos los ejercicios y regímenes de estado físico, use siempre su mejor criterio cuando aumente el tiempo o la intensidad del ejercicio.

Frecuencia cardíaca objetivo para quemar grasa

LPM de frecuencia cardíaca (latidos por minuto)



Frecuencia cardíaca máxima

Zona de frecuencia cardíaca objetivo (manténgase dentro de este rango para quemar grasa de manera óptima)

Sensores de contacto para controlar la frecuencia cardíaca

Los sensores de contacto para controlar la frecuencia cardíaca (CHR) envían sus señales de frecuencia cardíaca a la consola. Los sensores CHR son las piezas de acero inoxidable de los manubrios. Para usarlos, coloque sus manos cómodamente alrededor de ellos. Asegúrese de que sus dos manos toquen la parte superior e inferior de los sensores. Sujételos con firmeza, pero no los apriete ni suelte demasiado. Ambas manos deben hacer contacto con los sensores para que la consola detecte el pulso. Una vez que la consola detecta cuatro señales de pulso estables, se mostrará su frecuencia de pulso inicial.

Una vez que la consola tiene su frecuencia cardíaca inicial, no mueva ni cambie sus manos de lugar durante 10 a 15 segundos. La

consola ahora validará la frecuencia cardíaca. Hay muchos factores que influyen en la capacidad de los sensores para detectar la señal de su frecuencia cardíaca:

- El movimiento de los músculos corporales superiores (incluidos los brazos) produce una señal eléctrica (artefacto muscular) que puede interferir en la detección del pulso. Un leve movimiento de la mano mientras está en contacto con los sensores también puede producir interferencia.
- Las callosidades y lociones para manos pueden actuar como una capa aislante que reduce la potencia de la señal.
- Algunas señales de Electrocardiograma (ECG) que generan las personas no son lo suficientemente potentes como para que las detecten los sensores.

La detección del CHR se puede limitar a una caminata o trote lento, debido a los artefactos musculares y el movimiento de las manos que ocurren al correr con un estilo cómodo. Si aun así su señal de frecuencia cardíaca sigue siendo errática después de la validación, limpie sus manos y los sensores y vuelva a intentarlo.

Mantenimiento



El equipo se debe revisar permanentemente para ver si está dañado o hay que hacerle reparaciones. El propietario es responsable de asegurar el mantenimiento permanente de la máquina. Los componentes dañados o gastados se deben reemplazar inmediatamente o el equipo se tiene que retirar de servicio hasta que se repare. Para mantener y reparar el equipo solamente se deben usar los componentes suministrados por el fabricante.



Este producto, su embalaje y componentes contienen productos químicos que en el Estado de California se sabe que producen cáncer, malformaciones de nacimiento y daños reproductivos. Este aviso se proporciona conforme a la Proposición 65 de California. Si desea información adicional, consulte nuestra página Web en www.nautilus.com/prop65

⚠ PELIGRO Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, siempre desenchufe el cable de alimentación eléctrica y espere cinco minutos antes de limpiar, dar mantenimiento o reparar la máquina.



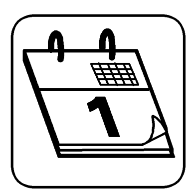
Diariamente



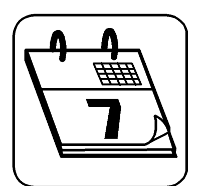
Mensualmente



Semanalmente



Antes de cada uso revise si hay piezas sueltas, rotas, dañadas o gastadas. No use la máquina si presenta alguna de estas condiciones.



Verifique que el rodillo funcione correctamente. Limpie la máquina de polvo, tierra o suciedad. Limpie los rieles y la superficie de los rodillos con un paño húmedo.



Asegúrese de que todos los pernos y tornillos estén firmemente apretados. Apriete si es necesario.

AVISO: No limpie con solvente a base de petróleo o limpiador para autos. Evite que se acumule mucha humedad sobre la consola.

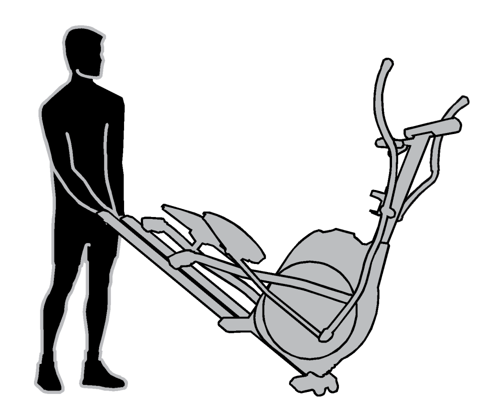
Nivele la máquina

Si su área de entrenamiento no está pareja, debe nivelar su máquina. Gire los pernos de nivelación que se encuentran debajo del estabilizador posterior hasta que la máquina quede bien nivelada.

Traslado de la máquina



No mueva la máquina sin la ayuda de alguien. Usted puede resultar lesionado o se puede dañar la máquina.



1. Retire el cable de alimentación.
2. Use el asa de transporte para levantar la máquina hasta las ruedas de transporte.
3. Empuje la máquina para que quede bien puesta en su lugar.
4. Baje cuidadosamente la máquina hasta que quede en su lugar.

Solución de problemas

Problema	Revisar	Solución
La pantalla no enciende / no se ve completamente / la unidad no enciende	Tomacorriente (de pared)	Use un tomacorriente que funcione correctamente.
	La conexión en la parte delantera de la unidad	La conexión debe ser segura y sin daños. Reemplace el adaptador o la conexión de la unidad si aparecen daños.
	Integridad del cable de la consola principal	Reemplace el cable si los alambres están torcidos o cortados.
	Conexiones y orientación de los cables de la consola principal	Compruebe que el cable esté correctamente conectado por detrás de la consola y con la base del mástil de la consola.
	Grietas u otros daños en la pantalla de la consola	Reemplace la consola si está dañada.
	Pantalla	Reemplace la computadora si la pantalla de la consola no se muestra completamente.
La unidad funciona pero la frecuencia cardíaca telemétrica no se despliega	Banda de pecho	Asegúrese de que la banda esté directamente adherida a la piel y que el área de contacto esté húmeda. La banda debe ser compatible con Polar®.
	Interferencia	Aleje la unidad de las fuentes de interferencia (televisor, microondas, etc.).
	Banda de pecho	Conecte la banda a un dispositivo compatible con Polar® en buen estado para ver si funciona. Si no funciona, reemplace la banda. Si la banda funciona con otros dispositivos pero no con la bicicleta elíptica, reemplace el receptor de frecuencia cardíaca.
La consola despliega el código de error "E2"	Revise que los cables de datos no estén averiados	Todos los cables deben estar intactos. Si un cable está cortado o enroscado, reemplácelo.
	Revise las conexiones/orientación del cable de datos	Asegúrese de que el cable esté firmemente conectado y orientado correctamente. El seguro pequeño del conector debe estar bien alineado en su lugar.
	Dispositivos electrónicos de la consola	Si las pruebas no indican otros problemas, la Consola se debe reemplazar.

Problema	Revisar	Solución
No hay lectura de velocidad/RPM, La consola despliega el código de error "E3"	Integridad del cable de la consola principal	Todos los cables deben estar intactos. Reemplace el cable si los alambres están torcidos o cortados.
	Conexiones y posición de los cables de la consola principal	Asegúrese de que el cable esté ubicado y conectado correctamente. El seguro pequeño del conector debe estar alineado y ajustado en su posición.
	Posición del imán (se debe retirar la cubierta de plástico)	Reemplace el volante o el armazón principal completo si no ve un imán.
	Sensor de RPM (se le debe retirar la cubierta de plástico)	El sensor de RPM debe estar alineado con el imán y conectado al cable de datos. Vuelva a alinear el sensor si es necesario. Si el sensor o el cable de conexión están dañados, reemplácelos.
La consola se apaga (entra al modo Sleep) mientras se usa	Integridad del cable de la consola principal	Todos los cables deben estar intactos. Reemplace el cable si los alambres están torcidos o cortados.
	Conexiones y posición de los cables de la consola principal	Asegúrese de que el cable esté ubicado y conectado correctamente. El seguro pequeño del conector debe estar alineado y ajustado en su posición.
	Posición del imán (se debe retirar la cubierta de plástico)	Reemplace el volante o el armazón de base completo si no ve un imán.
	Sensor de RPM (se le debe retirar la cubierta de plástico)	El sensor de RPM debe estar alineado con el imán y conectado al cable de datos. Vuelva a alinear el sensor si es necesario. Si el sensor o el cable de conexión están dañados, reemplácelos.
Los controles de funcionamiento remoto no responden	Conexiones de cables	Revise la conexión de los cables del control de funcionamiento remoto a la consola y los controles.
	Integridad de los cables	Asegúrese de que los cables de la base del pasamanos superior estén conectados con el mástil de la consola. Reemplace los cables si están gastados o cortados.
La unidad funciona pero la frecuencia cardíaca no se despliega	Conexión del cable de frecuencia cardíaca con la consola	Asegúrese de que el cable esté conectado correctamente a la consola.
	Empuñadura del sensor	Confirme que las manos estén centradas en los sensores de frecuencia cardíaca. Las manos deben permanecer fijas con una presión relativamente igual aplicada a cada lado.
	Manos secas o con callosidades	Los sensores pueden tener problemas con las manos secas o con callosidades. Una crema conductora a base de electrodos tal como la Buh-Bump™ puede mejorar la conducción.
	Manubrio	Reemplace el manubrio si las pruebas no indican otros problemas.

Problema	Revisar	Solución
La máquina se balancea/no se asienta	Ajuste del nivelador en el estabilizador delantero	Nivele la máquina girando el pie hacia adentro o hacia afuera.
	Superficie debajo de la unidad	Nivele la máquina girando el pie hacia adentro o hacia afuera.
Pedales sueltos/dificultad para pedalear en la unidad	Herraje	Apriete firmemente todo el herraje en biela del pedal, biela secundaria del pedal y manubrio.

Contactos

NORTEAMÉRICA

SERVICIO AL CLIENTE
Tel: (800) 605–3369
Correo electrónico: csnls@nautilus.com

SEDE CORPORATIVA
Nautilus, Inc.
World Headquarters
16400 SE Nautilus Drive
Vancouver, WA, USA 98683
Tel: (800) NAUTILUS (628-8458)

ASIA PACÍFICO Y AMÉRICA LATINA

SERVICIO AL CLIENTE
Tel: (360) 859–5180
Fax: (360) 859–5197
Correo electrónico: technics-APLA@nautilus.com

Numéro de série
Fecha de compra

EUROPA, MEDIO ORIENTE Y ÁFRICA

SERVICIO INTERNACIONAL AL CLIENTE
Nautilus International GmbH
Albin-Köbis-Str. 4
51147 Köln
Tel: + 49 02203 2020 0
Fax: + 49 02203 2020 45 45
Correo electrónico: technics@nautilus.com

ALEMANIA y AUSTRIA
Nautilus International GmbH
Albin-Köbis-Str. 4
51147 Köln
Tel: + 49 02203 2020 0
Fax: + 49 02203 2020 45 45

SUIZA
Nautilus Switzerland SA
Rue Jean Prouvé 6
CH-1762 Givisiez
Tel: + 41 26 460 77 66
Fax: + 41 26 460 77 60

REINO UNIDO
Nautilus UK Ltd
4 Vincent Avenue
Crownhill, Milton Keynes, Bucks, MK8 0AB
Tel: + 44 1908 267 345
Fax: + 44 1908 267 345



Impreso en China